

என்றும் உங்களுடன்
பெட்டகம் 1
மங்கையர் மலர்
பெட்டகம் - 2
கேட்டு வாங்குங்கள்
MANGAYAR MALAR - டிசம்பர் 2005
ரூ.16/-
30 பக்கங்கள்
'அழகி'ய
தமிழ் மகள்
இவள்!
கிறிஸ்துமஸ் கேக்குகள்
கார்த்திகை பட்சணங்கள்



சரவணா செல்வரத்னம்

டெக்ஸ்டைல்ஸ்

75, உஸ்மான் ரோடு, ரங்கநாதன் தெரு எதிரில், தி.நகர்


உங்கள்
தழும்புகளை
மறைக்காதீர்கள்
அவற்றை நிரந்தரமாக
குணப்படுத்துங்கள்
மெடெர்மா™ உடன்
#1
SCARS
MEDERMA
தழும்பு சிகிச்சை ஜெல்
Clinically Proven
Scar treatment Gel from Merz Pharmaceuticals, Germany.
அறுவை சிகிச்சை | காயம் | தீப்புண்கள் | பரு | சரும மடிப்பு
அடையாளங்களால் உண்டாகும் தழும்புகளை நீக்க உதவுகிறது
அறிமுகப்படுத்துகிறோம் மெடெர்மா™, தழும்புகளுக்கான சருமப் பராமரிப்பு மற்றும் தாவரச் சத்து குணம் கொண்ட செபாளின்-உடன் கூடிய ஒரு காப்புரிமை பெற்ற தழும்பு சிகிச்சை. இது 8 வாரங்களிலேயே உங்கள் தழும்புக்கு நிரந்தர சிகிச்சையளிக்கிறது. அறுவை சிகிச்சை, காயம், தீக்காயங்கள், பரு மற்றும் சரும விரிவு அடையாளங்களிலிருந்து ஏற்படும் தழும்புகளின் தோற்றத்தை மெடெர்மா™ குணப்படுத்துவதற்காக மருத்துவ ரீதியாக நிரூபிக்கப் பட்டுள்ளது. உலகெங்கும் பிரபலமான மெடெர்மா™ முயற்சியுங்கள் மற்றும் உங்கள் தழும்புகளை நீங்கள் மீண்டும் மறைக்க வேண்டிய அவசியம் ஒருபோதும் இருக்காது.
#1 Physician-recommended product in USA for scars
WIN HEALTHCARE
(A Division of Win-Medicare Pvt. Ltd.)
Umesh Modi Group Company
Available at all leading Chemists, Health and Beauty outlets.

கார்த்திகை ஸ்பெஷல்



கிறிஸ்துமஸ் சுவை



குளிர்கால



யோசனைகள்

தேன் துளிகள்

மலர் : 25 இதழ் : 11

டிசம்பர் 2005

அம்மா நினைவா? அப்பா நினைவா?



ஆன்மிகம்

மருத்துவம்

சாதனை

அழகு

கதைகள்



எப்போதும் ஸ்பெஷல்!

முதலில் பார்க்க...



காலடிச் சுவடுகள்!

உங்களுடன்

ரேவதி சங்கரன்



''இறைவனும் நானும் கடற்கரையோரம் ஒன்றாக நடந்து போவதாக ஒரு கனவு! எங்கள் இருவருடைய காலடிச்சுவடுகளும் மணலில் ஒரே சீராக, தாளம் தவறாத இசைப் பதிப்பாக...!

அந்தக் கனவுக்குள் மனத்தில் ஆழப்பதிந்த கடந்த கால நிகழ்ச்சிகள் ஒவ்வொன்றும் மெல்ல மெல்ல ஒவ்வொரு காட்சியாகத் தோன்றி மறைந்தது. அதில் சில காட்சிகளில் இரு ஜோடிக் கால்தடங்களும் இன்னும் சில காட்சிகளில் ஒரு ஜோடிக் கால் தடம் மட்டும் இருப்பதைக் கவனித்தேன். காட்சி இறுதியில் மீண்டும் எண்ணிப் பார்த்த போது ஒருவருடைய கால் தடம் மட்டும் இருந்த காட்சிகள் என் வாழ்விலேயே மிகவும் வலியும் துன்பமும் நிறைந்த நேரங்கள் என்பது தெரிந்தது.

அதற்கு மேலும் என்னால் சும்மா இருக்க முடியவில்லை. 'உங்களோடு தோழமை பூண்ட போது என்னிடம், என்றும் நான் உன்னுடன் நிழலாக நடப்பேன்' என்று சொன்னீர்களே! என்ன ஆயிற்று? நான் துயரத்தில் துவண்டபோதெல்லாம் என்னைத் தனியாகத் தவிக்க விட்டிருக்கிறீர்களே!' என்று குற்றம்சாட்டும் குரலில் பேசிய போது இறைவன் மெல்லச் சிரித்தபடி, 'குழந்தாய்! என் அருமைக் குழந்தாய்! உன் மீது எனக்குள்ள அன்பு அளவிட முடியாதது. அப்படியிருக்க நான் உன்னை விட்டுச் செல்வேனா? நன்றாகப் பார். அவை என்னுடைய கால்தடங்கள்! துயர நேரங்களில் துவண்ட உன்னை நான் என் தோள்களில் அல்லவா சுமந்து வந்திருக்கிறேன்!'

யாரோ எழுதிய வரிகள். எத்தனை முறை படித்தாலும் அதன் மாறாத உண்மை மனத்துக்கு இதமளிக்கிறது. இந்த வரிகளை முப்பதாவது தடவையாகப் படிக்கிறேன். என் அன்புத் தோழி எனக்குப் பரிசாகத் தந்த சுவரொட்டியின் வரிகள்! காலடிச் சுவடுகளைத் திரும்பிப் பார்ப்பது போல கடந்து வந்த காலகட்டங்களையும் எண்ணிப் பார்க்கும் போது தான் நம்மிடத்தில் உள்ள குறைபாடு 'பளிச்'சென்று தெரிகிறது. பழியைப் பிறர் மீது போட்டுத் தப்பிக்கும் வழியை மட்டும் நன்றாகத் தெரிந்து வைத்திருக்கிறோம். அந்த வகையில் இறைவனையும் விட்டு வைப்பதில்லை! சின்னச் சின்ன சாதனைகளுக்கு மார்தட்டுவோம். சிறு துன்பம் வந்தாலும், ''என்னை ஏன் படைத்தாய்? எதற்காக இப்படித் துன்பப் புயலில் வாட்டுகிறாய் இறைவா?'' என்று புலம்ப ஆரம்பித்து விடுவோம்.

நம்பிக்கை ஆழமாக வேரூன்றி இருந்தாலும் அறியாமையினால் அவ்வப்போது குழந்தை போல இறைவனிடம் சிணுங்குகிறோம்.

மங்கையர் மலர்

(கல்கி நிறுவன வெளியீடு)

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை -32

ஆசிரியர் :
ரேவதி சங்கரன்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

வடிவமைப்பு :
ச. கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி :
2225 1522, 2225 0623,
2225 1324

தொலைநகல் :
044 -22251021

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com

பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com

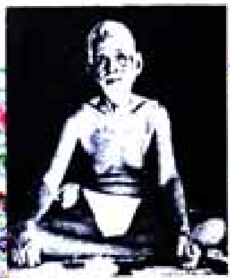
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.200/-
ஆறு மாதம் : ரூ.100/-

வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37.50 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.915/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்
இதழ் : மங்கையர் மலர்



126 வது ஜெயந்தி

பத்தராய் அவதரித்து
சித்தராய்ப் பரிணமித்த
தத்துவ அருள் மலர்தான்
சத்தியம் முழங்கிடும்
சாந்தியை வழங்கிடும்
சற்குரு ரமண மலர்தான்!

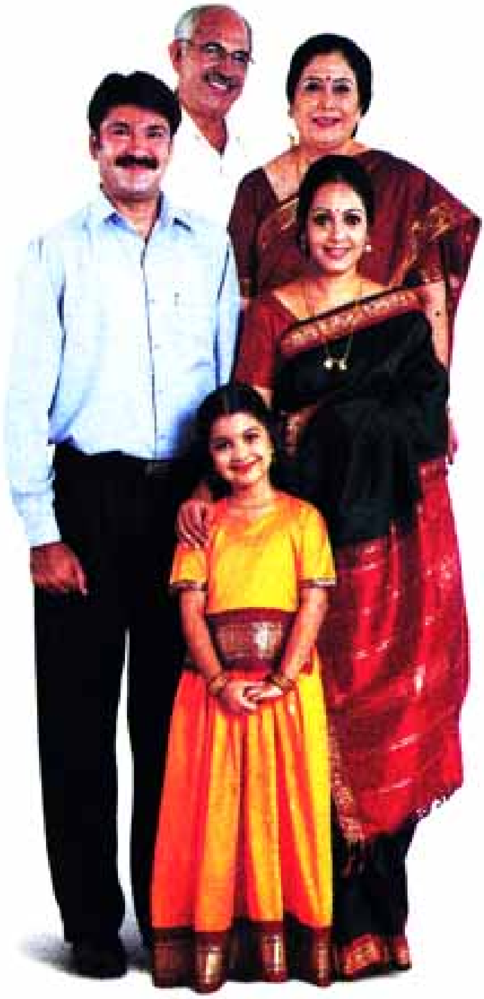
- சுப. செண்பகவேலன்

அன்னையாக, தந்தையாக குருவாக, நண்பனாக இரண்டற நம்மோடு பின்னிப் பிணைந்துள்ள அற்புத சக்தியின் கருணையில் என்றும் எந்தக் குறைவோ பாகுபாடோ இருந்ததில்லை! இருக்காது! இருக்க முடியாது! அவனுடைய கணக்கே வேறு!

ஒரு ஆண்டு காலம் பறந்து விட்டது. ஆண்டு ஒன்று போனால் அனுபவம் இன்னும் பழுக்கும். பன்னிரண்டு மாதங்களில் எத்தனை பிறப்பு இறப்புகள், வரவுசெலவுகள், வெற்றி தோல்விகள், மகிழ்ச்சி - மனக்கசப்புகள், விபத்துகள், இழப்புகள், போராட்டங்கள்! அனைத்தையும் கூட்டிக் கழித்துப் பார்க்கும் போது சில நிகழ்வுகள் நிறைவு தருகின்றன. காஷ்மீர் எல்லையில் அத்துமீறித் தாக்க வந்த பாகிஸ்தானிய தீவிரவாதிகளை ஒழித்துக் கட்டியதும் நமது படை வீரர்கள். நிலநடுக்கம் மக்களை நிலைகுலைய வைத்தபோது வண்டி வண்டியாக நிவாரணப் பொருட்களை எடுத்துச் சென்று இடிபாடுகளிலிருந்து மக்களைக் காக்க எல்லையைத் தாண்டி நேசக்கரம் நீட்டியதும் அவர்களே! வற்றாத ஜீவநதிகளைப் போல் மனிதநேயம் வறண்டு போகாத நாடு நமது நாடு என்ற எண்ணம் பூரிக்க வைக்கிறது. உதவி என்று வந்தால் அண்டை நாடானாலும் அமெரிக்கா ஆனாலும், 'நாங்கள் தயார்!' என்று தயங்காமல் உதவிடும் பாரத நாட்டில் நாம் வாழ்கிறோம் என்ற இனிய உணர்வோடு, நடந்தவை கடந்தவையாக இருக்கட்டும், இனிவரும் காலம் நன்மையும் அமைதியும் நல்கும் பொற்காலமாக விளங்கட்டும் என்ற பிரார்த்தனையுடன் ஒன்று படுவோம். அன்பில் இணைவோம்.

வாழ்க வளமுடன், வாழ்க வையகம்!

As per BIS,
IS:2888-1983.



உத்திரவாதமான மேனிப் பராமரிப்பு
தலைமுறை தலைமுறையாக

50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, மேனிப் பராமரிப்பில் ஸிந்தால் நம்பகமான சோப் என்று தொன்றுதொட்டு பெயர் பெற்றுள்ளது. ஸிந்தால் சோப் மேனியின் எழிலை மேம்படுத்துகிறது. இதன் ஒப்பற்ற நறுமணம் நாள் முழுவதும் நீடித்து உங்களை புத்துணர்வுடன் வைக்கும். எனவே ஸிந்தால் பல தலைமுறைகளாக விசுவாசமான வாடிக்கையாளர்களை உருவாக்கியதில் ஆச்சரியமில்லை.



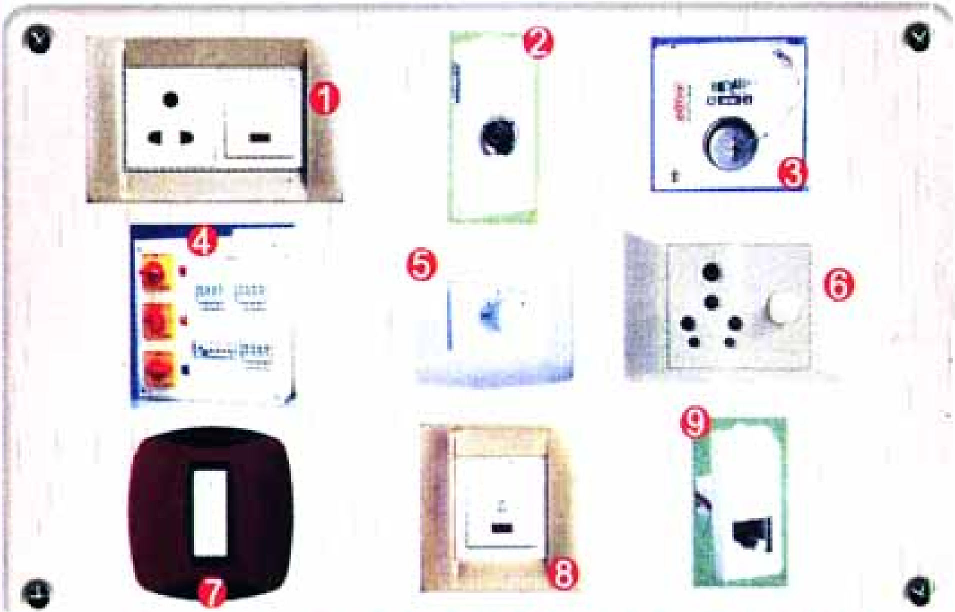
மேனிப் பராமரிப்பு என்றென்றும்

Orchard B GCPMSOCN 1086/05

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

என் இனிய



டீ.வி. சாக்கெட், டெலிஃபோன் சாக்கெட், ஃபேன் ரெகுலேட்டர், 15 ஆம்ப்ஸ் ப்ளக் பாயிண்ட், 5 ஆம்ப்ஸ் ப்ளக் பாயிண்ட், டு வே ஸ்விட்ச், காலிங் பெல், ஏ.சி. மெட்டல் பாக்ஸ், ஃபேஸ் சேன்ச்சஸ் டி.பி. பாக்ஸ். (DB)

என்றும் உங்களுடன் **மங்கையர் மலர்** கோலாகல வெள்ளி விழா

போட்டி கூப்பன் - டிசம்பர் '05

KGEYES

KGEYES RESIDENCY PVT LTD.

கேள்வி

படத்தில் உள்ள ஸ்விட்சுகளில் ஏதேனும் ஏழு ஸ்விட்சுகளின் பெயர்களை பொருத்தி எழுதவும்.

1. .... 2. .... 3. ....

4. .... 5. .... 6. ....

7. .... 8. .... 9. ....

பெயர் : .... வயது : ....

முகவரி : ....

தொலைபேசி : .... மின்னஞ்சல் : ....

KGEYES

KGEYES RESIDENCY PVT LTD.

இணைந்து வழங்கும்
10 மாதப்
போட்டி

இல்லம்



போட்டி 9

என் கனவு இல்லம்

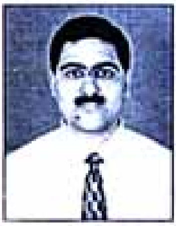
நான் பார்த்ததிலே அந்த ஒரு வீடு தான்
நல்ல அழகு என்பேன். எனக்கு ஒரு வீடு அமைந்தால்
இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்.

போட்டி விதிமுறைகள் :

- மாதம் ஒரு போட்டித் தலைப்பும், மாதம் ஒரு கூப்பனும் 10 மாதங்களுக்குத் தொடர்ந்து இங்கு இடம்பெறும்.
- வாசகிகள் பத்து மாதங்களும் தொடர்ந்து இப் போட்டியில் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.
- பத்தாவது மாத இறுதியில் அனைத்துப் போட்டிகளுக்கும் உண்டான விடைத்தாள்களையும் மொத்தமாக அறிவிக்கப்படும் கடைசி தேதிக்குள் அனுப்ப வேண்டும்.
- போட்டியில் வழங்கப்பட்டிருக்கும் KGEYES போட்டிக் கூப்பனையும் சேர்த்து வைத்து கூப்பனில் கேட்கப்பட்டிருக்கும் கேள்விக்கான பதிலையும் அதிலேயே நிரப்பி மொத்தக் கூப்பன்களையும் பத்தாவது மாத முடிவில் அறிவிக்கப்படும் இறுதித் தேதிக்குள் விடைத்தாள்களுடன் இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.
- போட்டியும் பரிசும் வருமான வரி விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டது.
- தேர்வு செய்யப்படும் விடைத்தாள்களிலிருந்து 5 இல்லத்தரசிகளின் வீட்டிற்கு மங்கையர் மலர் மற்றும் KGEYES குழு படையெடுக்கும்.
- இறுதியாக ஒருவர்க்கு மட்டும் வீடு பரிசு!
- பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் ஊழியர்கள் மற்றும் அவர்தம் உறவினர்கள் இந்தப் போட்டியில் பங்குகொள்ள வாய்ப்பில்லை.
- ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

தானமாகக் கொடுக்கப்படும் உறுப்புகள் எப்படி, யாருக்குப் பொருந்த வேண்டும்? பலர் உறுப்பு மாற்று சிகிச்சைக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, இவரில் எவருக்கு முதலில் தானம் ஏற்கும் வாய்ப்புக் கிடைக்கும்? இதையெல்லாம் நிர்ணயிக்க அரசு அல்லது தனியார் நிர்வாகம் ஏதாவது உள்ளதா?

உறுப்பு மாற்று சிகிச்சை பல செய்யப்படும் அமெரிக்காவில் இன்று தேவையான அளவு உறுப்புகள் தானமாகக் கிடைப்பதில்லை என்ற குறைபாடு இருக்கத்தான் செய்கிறது. உறுப்புகளை உரிய நோயாளிகளுக்கு சேர்க்க யுனைடெட் நெட்வொர்க் ஃபார் ஆர்கன் ஷேரிங்ஸ் (UNOS) என்ற அமைப்பு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.



டாக்டர். என். ராமகிருஷ்ணன்

தானத்தில் சிறந்தது உதானம்!

ஏற்பது மகிழ்ச்சி!

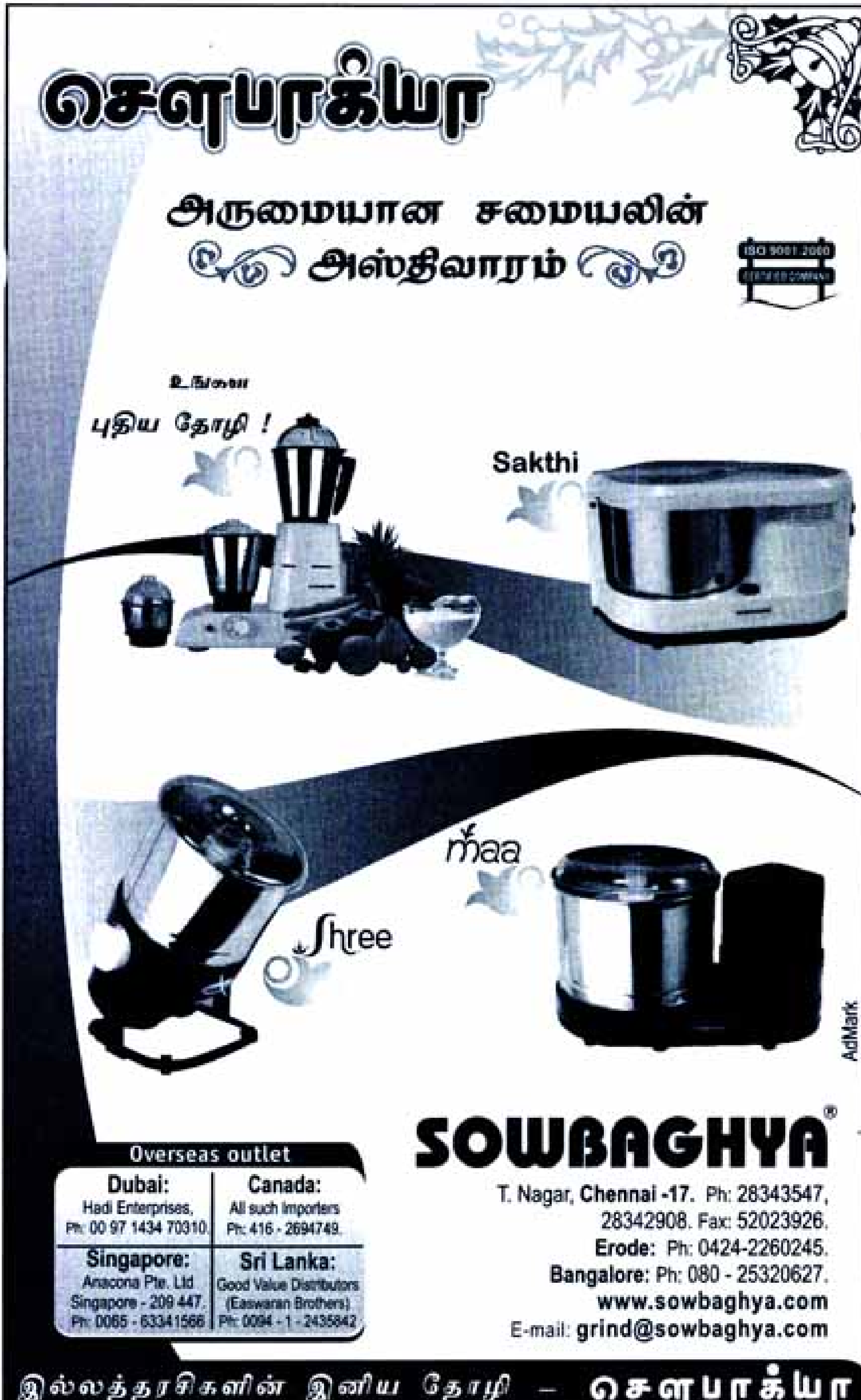
டாக்டர்கள் எந்த ஒரு நோயாளிக்காவது மாற்று சிகிச்சை தேவை என்று முடிவு செய்தால், அந்த நோயாளியைப் பற்றிய எல்லா தகவல்களையும் இந்த 'யுனோஸ்' அமைப்பில் கட்டாயம் பதிவுசெய்வது அவசியம். நோயாளிக்கு உறுப்பு மாற்று சிகிச்சை தேவை என்று முடிவு செய்யப்பட்ட நாள், அவருடைய பெயர், முகவரி, ரத்தவகை போன்ற முக்கியத் தகவல்கள் இந்தப் பதிவேட்டில் சேகரிக்கப்படும். இந்த நிலையில் எந்த முக்கிய மாறுதல் ஏற்பட்டாலும் அதை யுனோஸ் நிறுவனத்திற்கு தெரிவிப்பது அவசியம்.



இத்தகைய தகவல்கள் மிகவும் அந்தரங்கமாக கணினியில் பாதுகாக்கப்படும். தானமாக உடல் உறுப்புகளை எவரேனும் கொடுக்க விரும்பினால் அதுவும் யுனோஸ்க்கு உடனடியாகத் தெரியப்படுத்தப்படும். அந்த உறுப்பை முறையானவருக்கு ஒதுக்கீடு செய்ய அது உதவும். எந்த ஒரு அமைப்பின் செயலிலும் குற்றம் குறை கண்டு பிடிக்க முயல்பவர்கள், இந்த நிறுவனத்தின் செயல்பாடிலும் முறைகேடுகள் இருக்க வாய்ப்புண்டு என்று குறைகூறினாலும், பொதுவாக இத்தகைய ஒதுக்கீடு முறை நன்றாகவே இயங்கி வருகிறது.

இந்தியாவிலும் "ஐநோஸ்" (INOS) இந்தியன் நெட்வொர்க் ஃபார் ஆர்கன் ஷேரிங் என்று ஒரு இயக்கத்தை ஏற்படுத்த முயற்சிகள் எடுக்கப்படுகின்றன. ஆயினும், எல்லா உதானங்களும், உறுப்பு மாற்று சிகிச்சையும் இதன் மூலம் தான் செய்ய வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லாததால் இத்தகைய சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் நோயாளிகளும் மருத்துவர்களும் இதை முறையாக செய்வதில்லை. உதானத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தும் இந்த வேளையில், அந்த உறுப்புகள் உரியவருக்கு சேர இது போன்ற நிர்வாகம் வளர அரசு ஆவன செய்வது நல்லது.

நோயில் வாழும் பலர் இந்த தானத்தை ஏற்க ஆவலாகக் காத்திருக்கின்றனர். மகிழ்ச்சியுடன் உறுப்புகளை ஏற்று, காலமெல்லாம் தானம் செய்தவருக்கு கடமைப்பட்ட உணர்வுடன் வாழும் இவர்களுக்கு வழி காட்டுவது நம் கடமை.


சௌபாக்யா
அருமையான சமையலின்
அஸ்திவாரம்
ISO 9001:2000
புதிய தோழி !
Sakthi
maa
Shree
AdMark
SOWBAGHYA®
T. Nagar, Chennai -17. Ph: 28343547, 28342908. Fax: 52023926.
Erode: Ph: 0424-2260245.
Bangalore: Ph: 080 - 25320627.
www.sowbaghya.com
E-mail: grind@sowbaghya.com
Overseas outlet
Dubai: Hadi Enterprises, Ph: 00 97 1434 70310.
Canada: All such Importers Ph: 416 - 2694749.
Singapore: Anacona Pte. Ltd Singapore - 209 447. Ph: 0065 - 63341566
Sri Lanka: Good Value Distributors (Easwaran Brothers) Ph: 0094 - 1 - 2435842
இல்லத்தரசிகளின் இனிய தோழி – சௌபாக்யா



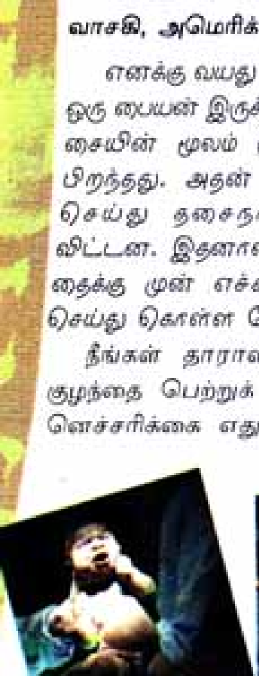
டாக்டர் கமலா செல்வராஜ்

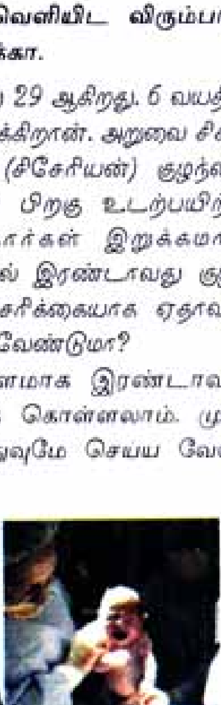
விரும்பியபடி ஆண், பெண் குழந்தை பெற்றெடுப்பது எப்படி?

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி, அமெரிக்கா.

எனக்கு வயது 29 ஆகிறது. 6 வயதில் ஒரு பையன் இருக்கிறான். அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் (சிசேரியன்) குழந்தை பிறந்தது. அதன் பிறகு உடற்பயிற்சி செய்து தசைநார்கள் இறுக்கமாகி விட்டன. இதனால் இரண்டாவது குழந்தைக்கு முன் எச்சரிக்கையாக ஏதாவது செய்து கொள்ள வேண்டுமா?

நீங்கள் தாராளமாக இரண்டாவது குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம். முன்னெச்சரிக்கை எதுவுமே செய்ய வேண்டிய தேவையில்லை. இரண்டாவது டெலிவரியில் குழந்தை பிறந்ததும், திரும்பவும் உடற்பயிற்சி செய்து கொள்ளலாம்.





நா. கலையரசி, பட்டாபிராம்.

விரும்பியபடி ஆண் (அ) பெண் குழந்தை பெற்றெடுப்பது எப்படி?

விரும்பியபடி ஆண், பெண் குழந்தைகளைப் பெறுவது ஓரளவிற்குத்தான சாத்தியம். அதாவது இனக்கீற்று வழியாக வரும் வாழ்க்கைக்கு ஒவ்வாத ஆண், பெண் பாலின நோய்கள் பெரும்பாலும் ஆண் குழந்தைகளைப் பாதிக்கும். ஹீமோபீலியா என்ற இரத்த சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஆண் குழந்தைகளையே பாதிக்கும். அடிபடும் போது இரத்தக் கசிவு நிற்காது. இறந்து போகவும் வாய்ப்புண்டு. இவர்களுக்கு இரத்தம் தொடர்ந்து ஏற்றிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். இந்தக் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு ஆண் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுப்பதற்காகச் சில முறைகளைப் பின்பற்றுவோம்.

28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை மாதவிடாய் வரும் பெண்களுக்கு 14-வது நாளில்தான் முட்டை உடையும். அதனால் 14 நாட்களுக்கு முன் 3-4 நாட்களுக்கு மட்டும் இனச்சேர்க்கை வைத்துக் கொண்டால் பெண் குழந்தை பிறக்க வாய்ப்புண்டு. முட்டை உடைந்த பின்பு 3-4 நாட்கள் மட்டும் இனச்சேர்க்கை வைத்துக்கொண்டால் ஆண் குழந்தை பிறக்க வாய்ப்புண்டு. இது எந்த அளவிற்கு சக்ஸஸ்ஃபுல் ஆகிறது என்பது தெரியாது. (சொல்ல இயலாது).

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

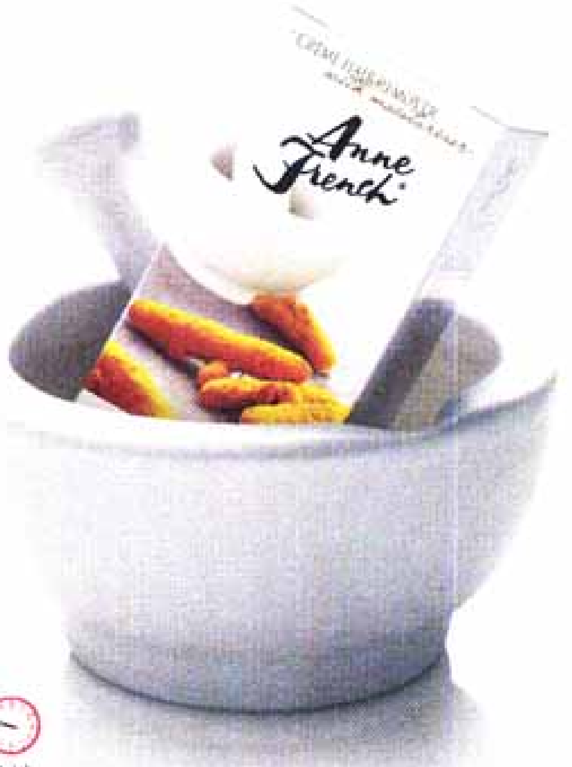
எனக்கு வயது 30. கணவருக்கு 38.

Wyeth®

INDIA'S NO. 1 HAIR REMOVER

புதிய நறுமணம்
ஆன் ஃப்ரெஞ்ச்
டர்மரிக்

பட்டுப்போன்ற வழவழப்பான சருமத்தின் மாயாஜாலத்தோடு, நீடித்து நிலைக்கும் டர்மரிக் (மஞ்சள்) நறுமணத்தையும் அனுபவியுங்கள். சருமத்தை மிருதுவாக்கும் மாய்ஸ்ச்சரைஸர் கொண்டு ஃபார்முலேட் செய்யப்பட்ட இதை பயன்படுத்துவது எளிது மற்றும் வலி ஏற்படுத்தாது. ஆன் ஃப்ரெஞ்ச் க்ரீம் ஹேர் ரிமூவர் லெமன், சாண்டல், ஃப்ளோரல் மற்றும் சாடின் ரோஸ் நறுமணங்களிலும் கிடைக்கிறது.





No post usage odor.

Improved fragrance.

Quick depilation.

* Registered Trademark

**Source: AC Nielsen - MAT July 05
WCH/AFC/ADV - 001/Sep 2005



ஜெயிக்கப் போவது யாரு?

வாசகிகளே தயாராகி விட்டீர்களா? இன்னும் ஒரு மாதம்தான் இருக்கிறது. ஏப்ரல் முதல் சேகரித்து வைத்த 'என் இனிய இல்லம்' போட்டிக் கூப்பன்களை இப்பொழுதிலிருந்தே சுறுசுறுப்பாக நிரப்பத் தொடங்குங்கள். போட்டி முடிவில் அறிவிக்கப்படும் கடைசித் தேதி யில் அனைத்தையும் அனுப்ப ஆவலுடன் காத்திருங்கள்!

குறிப்பு : இதுவரை இப் போட்டியை தவற விட்ட வாசகிகள் அல்லது இதழ்கள் கிடைக்கப் பெறாத வாசகிகள் உங்களுக்குத் தேவையான இதழ்கள் (ஏப்ரல் 2005 இதழ் முதல்...) பெற்றுக் கொள்ள மங்கையர் மலர் அலுவலகத்தை தொடர்பு கொள்ளவும்.

(47, ஜவாஹர்லால் நேரு ரோடு, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032).

மங்கையர் மலர் KGEYES KGEYES RESIDENCY PVT LTD. இணைந்து வழங்கும் **என் இனிய இல்லம்**

பத்து மாதங்களுக்கு முன்தான் திருமணம் ஆனது. இருவரும் மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்து கொண்டோம். எனக்கு எல்லாம் சரியாக இருக்கிறது. என் கணவருக்கு உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவாகவும் சுறுசுறுப்புத் தன்மை இல்லாமலும் இருக்கிறது. உயிரணுக்கள் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்க செய்ய முடியுமா? இல்லையென்றால் சோதனைக் குழாய் குழந்தைதான் தீர்வாகுமா?

கணவன், மனைவி வயது பரவாயில்லை. உங்கள் கணவருக்கு உயிரணுக்கள் குறைவாக இருக்கிறது. அதனால் ஆண்களுக்கான மருத்துவரை அணுக வேண்டும். அதாவது யூராலாஜிஸ்டைப் பார்க்க வேண்டும்.

சுரப்பி நீர் பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டும். அணுக்களின் உற்பத்தியையும், சுறுசுறுப்பையும் அதிகரிக்க முடியவில்லையென்றால் சோதனைக் குழாய் வழியைத்தான் பின்பற்ற வேண்டும். அதிலும் இக்சி (ICSI) முறையில் அதாவது ஒரு முட்டைக்குள், ஒரு அணுவை ஊசி மூலம் செலுத்தி இணையச் செய்ய வேண்டும். உங்களுக்கும் லேப்ராஸ்கோப் செய்து பார்க்க வேண்டும்.

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

எனக்கு வயது 32 ஆகிறது. திருமணம் முடிந்து ஒன்றரை ஆண்டுகள் ஆகியும் எனக்குக் குழந்தையில்லை. திருமணம் முடிந்த மூன்றாவது மாதமே டாக்டரிடம் செக்-அப் செய்தோம். எந்தப் பிரச்னையுமில்லை என்று கூறி விட்டார்கள். இதன் பிறகு கர்ப்பம் தரித்து இரண்டு மாதம் முடியும் தருவாயில் இலேசான இரத்தப் போக்கு ஏற்பட்டது. உடனே டாக்டரிடம் சென்ற போது மாத்திரை கொடுத்தனர். மாத்திரை சாப்பிட ஆரம்பித்தவுடன் இரத்தப்போக்கு அதிகமாகி விட்டது. டாக்டரிடம் கேட்டதில் மாத்திரையை நிறுத்தி விட்டு பத்து நாளில் ஸ்கேன் செய்து பார்ப்பதாகக் கூறியிருக்கிறார். மனக்கவலையாக இருக்கிறது. எனக்குக் குழந்தை பிறக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

முப்பது வயதில் திருமணமான உங்களுக்குக் குழந்தை பிறக்கத் தாமதமாவதில் உள்ள கவலையும், குழந்தை வேண்டுமென்ற ஆர்வமும் இருப்பது நியாயமானதுதான். தற்போது உள்ள நிலையில் ஸ்கேன் செய்து கர்ப்பம் இருக்கிறதா? கரு சரியாக வளர்கிறதா அல்லது கருச்சிதைவு ஏற்பட்டு இருக்கிறதா என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது மிக மிக அவசியம். இரத்தப் போக்கு ஏற்படும் போது அதைக் கட்டுப்படுத்தி நிறுத்த ஊசி போட்டுக் கொள்வதும் கர்ப்பத்தைக் காக்கும் மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்வதும் மிக மிக அவசியம். படுக்கையிலிருந்து பரிபூரணமாக ஓய்

வெடுப்பதும் கர்ப்பத்தைக் காக்க உதவும். உள்ளத்தில் சோர்வை விட்டு உடலை மருத்துவர் கூறியபடி ஓய்வெடுத்து, சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பதற்கான முயற்சியில் முழுமூச்சுடன் இறங்குங்கள்.

அஜந்தாராணி, திருநெல்வேலி.

எனக்கு 47 வயதாகிறது. 42 வயதிலேயே மாதவிலக்கு நின்று விட்டது. அதன்பின் இரத்த அழுத்தம், தலைச்சுற்றல், நரம்புத் தளர்ச்சி வந்து விட்டது. இரத்த அழுத்தம், நரம்புத்தளர்ச்சியை அடியோடு குணப்படுத்த முடியாதா? மாதவிடாய் வருவது போன்ற உணர்வு ஏற்படுவது ஏன்?

பொதுவாக 35 வயதைத் தாண்டி விட்டாலே இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், இருதயக் கோளாறு, மூட்டுவலி எல்லாம் வர வாய்ப்பு அதிகம். மாதவிடாய் நின்று விட்ட பெண்களுக்கு இப் பாதிப்புகள் வர நிறைய வாய்ப்புண்டு. இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை வியாதி இரண்டையும் டாக்டரிடம் காண்பித்து தொடர்ந்து மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பது மட்டுமே சாத்தியம். அடியோடு குணப்படுத்த முடியாது. இவற்றுக்கு ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் போன்ற மருந்துகளும் சாப்பிட வேண்டும். யோகாசனப் பயிற்சியும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவும். நரம்புத்தளர்ச்சிக்கு மருத்துவச் சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பப் பையில் மாதவிடாய் வருவது போன்ற உணர்வு உடனடியாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று. கிருமிகளின் பாதிப்பினால் இந்த உணர்வு உருவாகும். அதனால் உடனடியாக மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணரிடம் காண்பித்து மருந்து சாப்பிட வேண்டும். ஸ்கேன் செய்து கர்ப்பப் பையில் கட்டி, புற்றுநோய் போன்ற பாதிப்பில்லையா என்று தெரிந்து கொள்ளவும்.

விஜயா சுந்தர்ராஜன், திருவள்ளூர்.

என் வயது 34. 30-வது வயதில் என் மகள் பிறந்தாள். அவள் கருவில் இருக்கும் போது 34வது வாரம் ஸ்கேன் செய்து பார்த்ததில் Amniotic Fluid குறைவாக இருந்ததால் சலைனில் மருந்து கலந்து ஒரு வாரம் தொடர்ந்து செலுத்தினர். அப்படியும் Fuid அதிகரிக்காமல் போனதால் ஜனனப் பாதையில் மருந்து வைத்து வலி வரவழைத்து நார்மல் டெலிவரி செய்தனர். இனி அடுத்த முறை கர்ப்பம் தரித்தால் இதே நிலை உருவாகுமா? இதைத் தவிர்க்க வழி உண்டா?

Amniotic Fluid குறைவாக இருப்பது இந்தக் காலத்தில் நிறையப் பெண்களுக்கு ஏற்படுகிறது. அதனால் அச்சப்படத் தேவையில்லை. இந்நிலை ஏற்படக் காரணத்தைக் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல முடியாது. முன்கூட்டியே ஸ்கேன் செய்து பார்த்து சலைன் செலுத்தினால் நல்ல முறையில் குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க முடியும். முதல் குழந்தைக்கு அப்படி இருந்ததால், அடுத்த குழந்தைக்கும் அதே நிலை உருவாகும் கட்டாயமில்லை. அதனால் மனக்கவலையை விட்டுச் சந்தோஷமாக இன்னொரு குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

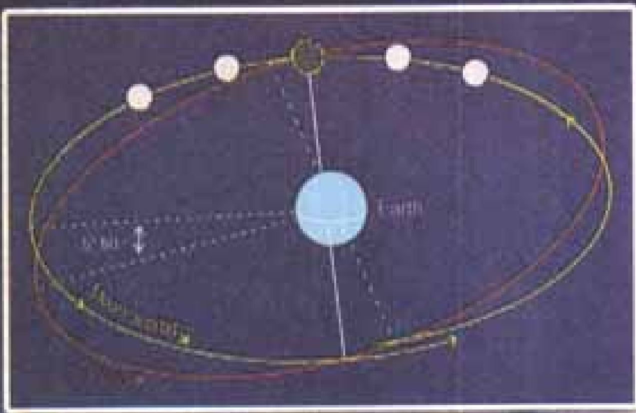
அடுத்த இதழில்...


• சுமதி

பெண்களுக்கான சட்ட ஆலோசனை!

வாசகிகளின் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கிறார் வழக்கறிஞர் சுமதி

அன்பு வட்டம்



பவானி ராம்தாஸ், பெங்களூர்.

'துரித' என்றால் சமஸ்க்ருதத்தில் கஷ்டம். அதனால்தான் அம்பாளை 'துரித நிவாரணி' அதாவது கஷ்டத்தைப் போக்குபவள் என்கிறோம். ஆனால், தமிழ்நாட்டில் பேருந்தில் துரித வண்டி, அதாவது விரைவு வண்டி என்பதாகப் போடுகிறார்களே சரியா?

வடமொழியில் துரிதம் என்றால் துன்பம், கலக்கம் என்பது பொருள். தமிழில் துரிதம் என்பதற்கு, விரைவு, வேகம் என்பதோடு ஆடல் பாடல்களில் கையாளப்படும் விரைவான தாளகதி என்றும் சொல்லுவார்கள். ஒரு சொல்லுக்குப் பல பொருள் இருப்பது தானே மொழியின் அழகு? குழவி என்பது அம்மிக்குழவியும் ஆகும், கைக் குழந்தையும் ஆகும். வடமொழிச் சொற்கள் தமிழில் விரவிக் கிடக்கின்றன. தமிழார்வலர்கள் கூட, "வியப்பு, கையூட்டு" எனும் சொற்களுக்குப் பதிலாக "ஆச்சரியம், லஞ்சம்" என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். துரித வண்டி சரியே! இது தமிழ் துரிதம்!! விரைவுப் பேருந்து என்றும் பார்க்கிறேனே!

உஷா குமார், சென்னை.

மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் பொறுப்பு ஏற்ற பிறகு உங்களுடைய சாதனைகள், சோதனைகள் என்னென்ன?

சாதனைகள் எனப் பட்டியலிட இன்னும் எதையும் சாதிக்கவில்லை. சோதனைகள் எத்தனையோ இருந்தாலும், "பாரம் அவனுக்குக் காண்! நெஞ்சமே அஞ்சாதிரு!" என்ற என்னுடைய ஹீரோயின் அவ்வையின் மொழிகள் அவ்வப்போது டானிக் ஆகும். பத்திரிகை நடத்துவது என்பது மராத்தன் ஓட்டப்பந்தயமாகி விட்ட இந்தக் காலகட்டத்தில், மற்றவர்களை முண்டியடிக்காமல், நம்மை முந்தி விடுவார்களோ என்று கலங்காமல் இந்த ரேசில் இறுதிவரை ஓடுவதுதானே சாதனை!

சீதாலக்ஷ்மி, மந்தைவெளி.

சயின்ஸ் பிரகாரம் பூமி, சூரியன், சந்திரன் ஒரே நேர்க்கோட்டில் வருவதால் கிரஹணங்கள் ஏற்படுகின்றன என்கிறார்கள். ஆனால் ராகு சூரியனையும், கேது சந்திரனையும் விழுங்கியதால் கிரஹணங்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது முன்னோர்களின்

கணிப்பு. இதில் ராகு கேதுவுக்கு என்ன சம்பந்தம் என்று அறிய விரும்புகிறேன்.

நீங்கள் சொல்வது சரியே! ராகு கேதுவுக்கு சம்பந்தம் இருக்கிறது. சந்திரனுக்கு இரண்டு பாதக்கிரகங்கள் உண்டு. பூர்வ பாதன் ராகு, இரண்டாம் பாதன் கேது. இவை இரண்டுக்கும் வக்கிரகதி உண்டு. இந்த இரு கிரகங்களும் கோளச் சக்கரத்தில் அப்பிரதட்சிணமாக (எதிர்ப்புறமாக) சஞ்சரித்துப் புறப்பட்ட இடத்துக்கு வந்து சேர கிட்டத்தட்ட பத்தொன்பது ஆண்டுகளாகும். அவ்வாறு ராகு, கேது இருக்கிற இடத்தை வைத்து, அதில் சூரிய சந்திரர்களுடைய மார்க்கத்தைப் பொருத்தியும் கிரகணங்களைக் கூறுவார்கள். இது எப்படி என்றால், ஒரு சிற்பத்தைச் செதுக்கியவன் சிற்பி என்பது ஒருவகை விளக்கம். சிலையைச் செய்தது உளிதான் என்பது போலத்தான் இந்த ராகு, கேது விழுங்குவதாகச் சொல்லப்படுவது! பிடித்திருந்த சந்தேகக் கிரகணம் விட்டு விட்டதா?

கே. வத்சலா, தில்லி.

குண்டக்க... மண்டக்க, ரண்டக்க.. ரண்டக்க, சும்மா 'நச்'னு இருக்கு. இந்த வார்த்தைகள் எல்லாம் குழந்தைகள் பேசும் போது, சிரிப்பாகவும் வித்தியாசமாகவும் இருக்கு. அதே சமயம் எப்படி இந்த வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும், பேச வேண்டும் என்பது தெரியவில்லையே!

இந்த வார்த்தைகள் ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் இருந்து வந்திருக்கிறது. முன்பு நாடக மேடைகளில், "சவாலங்கடி கிரி கிரி சாப்பிட்டுப்பாரு வடகறி" என்றதையும் திரையில் வந்த 'ஜாலிலோ ஜிம்கானா', 'டிங்கிரி டிங்காலே' என்பதையும் அன்றைய குழந்தைகள் தமக்குள் சொல்லிச் சிரித்ததுண்டு. இப்போதுதான் டீவி, முழு டிக்கெட், அரை டிக்கெட் என்ற பாகுபாட்டைத் தகர்த்து விட்டுத் தனி ஆதிக்கம் செலுத்தி வருகிறதே! வீட்டுக்குள் 'லகலக'வென்று 'ரிபீட்டு' ஆகக் 'குண்டக்க மண்டக்கக்' காதில் விழும் 'ரண்டக்க ரண்டக்க', சொற்கள் 'நச்'சென்று மனதில் இறங்கி விடுகிறது. அதைக் குழந்தைகள் விளையாட்டாகச் சொல்வதை ஒருமுறை ரசிக்கலாம். வீட்டுக்கு யார் வந்தாலும் உங்கள் குழந்தைகளை அழைத்து 'ரீப்ளே' பண்ணாமல் இருக்க வேண்டியது உங்கள் பொறுப்பு. சினிமா வார்த்தைகளுக்கு நீண்ட ஆயுள் கிடையாது. பயப்பட வேண்டாம்.

கே. கிர்திசாகர், புனே.

குழந்தைப் பருவத்தில் மகிழ்ச்சியாக இருந்து, வயது ஆக, ஆக மகிழ்ச்சி குறைந்து போவது ஏன்?

குழந்தைப் பருவத்தில் மனதில் எழும் உணர்வுகளைச் சொல்லிலும் செயலிலும் காட்டும்போது அதன் களங்கமற்ற தன்மையால் மற்றவர்களுக்கும் மகிழ்வூட்டி நாமும் மகிழ்ந்தோம். பள்ளிப் பருவத்தில் மதிப்பெண்கள் அளவுகோலாகி விடுவதால் அதை எட்டிப் பிடிப்பது நமது மகிழ்ச்சியைக் குறைக்க ஆரம்பிக்கிறது. இளம்பருவத்தில் அழகு, பொருள் வசதி, அந்தஸ்து ஆகியவைகளில் நாமாக ஒப்பீடு செய்து பார்ப்பதில் மகிழ்ச்சிச் சிறகுகளை உதிர்த்து விடுகிறோம். பிறகு மணவாழ்க்கைப் பருவத்தில் இறைவன் நமக்களித்துள்ள மிகப் பெரிய வரங்களை மறந்து



ரேவதி சங்கரன்

கதைகளில், திரைப் படங்களில் வரும் சூழல்களில் நம்மைப் புதைத்துக் கொண்டு மகிழ்ச்சிக்கும் பெரிய புதைகுழியைத் தோண்டி விடுகிறோம். துன்பங்களோ, குறைகளோ இல்லாதவர்களே இல்லை. இந்த வாழ்வு இறைவன் தந்தது. மகிழ்ச்சியை மனதில் நிறைத்துக் கொள்வது நம் கையில் தான் இருக்கிறது. 'வெற்றுக்குடம்' என்று சொல்லாமல் 'அரைக்குடம்' என்று சொன்னதற்கு மகிழக் கற்றுக் கொண்டால் அது வாழ்வை நிறைவாக்கும்.

*** இந்த மாதம் அன்பு வட்டம் சிறந்த கேள்விக்கு நர்மதா பதிப்பகம், சென்னை - 17 வழங்கும் ரூ. 250/- மதிப்புள்ள புத்தகங்களைப் பரிசாகப் பெறுபவர் : கே. கிர்திசாகர், புனே.**

ராதா நரசிம்மன், பெங்களூர்.

தாங்கள் மேடையில் தோன்றும் பொழுது காலணிகளை அணிவதில்லையே! காரணம் ஏதோ?

ஆம்! மேடை என்பது உயர்ந்த இடம். அங்கு இறையருள் இல்லாவிட்டால் ஏறவோ, நிற்கவோ, பேசவோ, பாடவோ முடியாது. எனவேதான் எந்த மேடையானாலும் அதைத் தொட்டுக் கும்பிடாமல் எந்தக் கலைஞரும் ஏற மாட்டார்கள். எனக்கு இதனை எடுத்துச் சொல்லி விளக்கியவர், என்னுடைய தேவார ஆசான் தருமபுரம் சுவாமிநாதன் அவர்கள். சிறுமியாக அவரிடம் தேவாரம் பயின்ற போது, அவர் கற்பித்த பண்பாட்டுப் பெருமைகள் பன்னீரில் அரைத்த சந்தனமாக இன்றும் என் நெஞ்சில் மணம் பரப்பி வருகின்றன. மேடைகளில் காலணிகளோடு விளக்கேற்றும் சிலரிடம் சொன்னது உண்டு. அதை ஏற்றவர்களும் உண்டு, 'பக்தி மனதில் இருக்கிறது' என்றபடி என் மூக்கை உடைத்தவர்களும் உண்டு. சொன்னதை பயபக்தியுடன் ஏற்றுக் கொண்டவர்கள் வெளிநாட்டவர்கள் என்பதையும் சொல்லித்தான் ஆக வேண்டும்.

சாந்தி ராஜாராமன், திருச்சி.

கோவிலுக்கு வந்தால் பெண்கள்



குடைக்குள் ~~மழை~~ லேபிள்!

மழைக் காலம். குடையுடன் செல்லும் பள்ளிக் குழந்தைகள் கொண்டு போன குடை மாறிப் போகாமல் வீடு திரும்பணுமா? நோட்டுப் புத்தகங்களில் ஒட்டும் லேபிளில் பெயர், வகுப்புப் பிரிவு உள்பட விவரம் எழுதி உட்புறமாக ஒட்டி விட்டால் போதும் கவலை விட்டது.

- எஸ். வித்யா

அமைதியாகச் சாமி கும்பிடாமல் அவரவர் வீட்டுக் கதைகளைப் பேசிக் கொண்டு, மற்றவ.்களின் அமைதிக்கு இடையூறாக இருக்கிறார்களே?

கோவிலுக்குப் போவது என்பது அலைபாயும் நமது மனங்களை ஒருமுகப் படுத்துவதற்குத்தான். அங்கு செய்யப்படும் நீராட்டின் போதும் ஆராட்டின் போதும் கருவறையிலிருந்து அற்புதமான அதிர் வலைகள் எழுகின்றனவாம். அந்த அதிர் வலைகளின் அற்புத சக்தியை வாங்கிக் கொண்டு பயன்பெறுவதை விட்டு, அங்கும அன்றாட வாழ்வின் உப்புப் பெறாத விஷயங்களை, ஒலிபெருக்கி அலசித் தள்ளுவோரை என்ன செய்வது? அறியாமையினால் அவ்வாறு செய்கிறார் களோ? மற்ற மதத்தவர்கள் கடைபிடிக்கும் அமைதி, வகுக்கப்பட்ட விதிகளைப் போல் ஆலயவழிபாட்டு முறைகளை ஆன்றோர்களை விட்டு 'மங்கையர் மலரில்' எழுதச் சொன்னால் பயன் இருக்குமோ? நீங்கள் சொல்லுங்கள்!

மீனா ரவிக்குமார், பல்லாவரம்.

ஹலோ டீச்சர், எனக்கூறும் அளவிற்கு கலாச்சாரம் மாறி வருகிறதே! குருபக்தி மிகக் குறைந்து வருகிறதே! இது சரிதானா!

வெள்ளையரிடம் அடிமைப்பட் டோம். ஆங்கிலத்தையும் வெள்ளைத் தோல் உயர்வு என்ற கருத்தையும் அன் றாட வாழ்க்கையின் வேதமாக்கிக் கொண் டோம். அவனுடைய நேரம் தவறாமை யைக் கற்றுக் கொள்ள மறந்து விட்டோம். ஆசிரியர்களை, மரியாதைச் சொற்களால் குறிப்பது போய் அமெரிக்க ஸ்டைலில், "ஹலோ, ஹாய்" என்பது சரியல்ல. கல்விக்கண் திறக்கும் ஆசிரியர்களை மதிக்கத் தெரியாதவன் வாழ்வில் உயர்வடைவதில்லை. 'மனது சற்றாகிலும் கோணாது நாணாது மாதா பிதாவினும் உயர்வானவர் ஆசிரியர் என்பதை உணர்ந்தவனே நல்ல மாணவன்' என்று அறப்பளீசுர சதகம் கூறுகிறது. வீட்டி லுள்ள பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லித்தர வேண்டும். களையெடுக்கச் சோம்பல் பட்டோமேயானால் நெற்கதிர் வெறும் பதராகி விடும்.



ஸ்ரீ ஆண்டாள்

ஸ்ரீவில்லிபுத்தூரில் பெரியாழ்வார் நந்தவனத்தில் துளசி மலரில் கலி 98ஆவதான 'நள வருடம்' ஆடி மாதம் சுக்லபட்ச சதுர்த்தி செவ்வாய்க்கிழமை கூடின பூர நக்ஷத்திரத்தில் பூமிப்பிராட்டி யின் அம்சமாய் ஆண்டாள் அவதரித் தருளினார்.

தான் சூடிக் கொடுத்த மாலை களை இறைவன் ஏற்றுக் கொண்ட தால் சூடிக் கொடுத்த நாச்சியார் என்றும் ஆண்டாள் என்றும் அழைக்கப்பட்டார்.

- ஜெயமணி



முதிய வாழ்க்கை எங்கோ தொலைவில் இல்லை. முதுகுக்குப் பின்னால்தானே காத்திருக்கிறது. எதிர்கொள்ளத்தானே வேண்டும் நாம்! தப்பிக்கப் போவதில்லை... எப்படி எதிர்கொள்ளப் போகிறோம்?

இனிமே ரிலாக்ஸ்டா... முடிஞ்சா சமூகத்துக்கும், முடிநதவரை நம் குழந்தைகளின் குடும்பத்துக்கும் உதவியா இருந்து கொண்டு யாருக்கும் எந்தத் தொல்லையும் தராமல் பட்டும் படாமல் தாமரை இலைத் தண்ணீர்ம்பாங்களே. அதுபோல "வானப்ரஸ்த" மனமுதிர்ச்சியுடனா...? இல்லை. பாசபந்தங்களில் உழன்று, விருப்புடனும் வெறுப்புடனும் காட்களை கடத்தப் போகிறோமா? எப்படி?

முக்கியமாக, முதுமையின் வாசலில் வந்து நிற்கும் நடுத்தரவயதினர்...? பிரம்மச்சரியம், கிருகிதாஸ்ரமம், வானப்ரஸ்தம், சந்நியாசம் என்ற மனிதவாழ்வின் நான்கு நிலைகளில், முதலிரண்டைக் கடந்தவர்கள், மூன்றாம் நிலையில் "வானப்ரஸ்தம்" எப்படி மேற்கொள்ளலாம்?

தென்னகத்தின் மிகச் சிறந்த சமூகசேவகியும்,

வானப்ரஸ்தம்



• சாவித்திரி வைத்தி

35 ஆண்டுகளாக 'விஸ்ராந்தி' முதியோர் இல்லத்தின் தலைவியாக பல முதியோர் பிரச்னைகளைச் சந்தித்து வருபவருமான திருமதி சாவித்திரி வைத்தி அவர்கள், அண்மையில் ஒரு கருத்தரங்குக்கு ஏற்பாடு செய்தார்...

இதில் அவருடன் பங்கேற்றவர்கள், மத்திய அரசுப் பணியிலிருந்து ஓய்வுபெற்ற பத்திரிகையாளர் திருமதி பத்மாமணி, விஸ்ராந்தி இல்லத்தைச் சேர்ந்த திருமதி சியாமளா, திருமதி நீலாம்பாள், திருமதி கல்யாணி, திருமதி லலிதா விசுவநாதன், ஆசிரியப் பணியிலிருந்து ஓய்வுபெற்ற எழுத்தாளர் திருமதி ருக்மிணி சேஷசாயி,

'ப்ராணிக் ஹீலிங்' மூலம் பலரைக் குணப்படுத்தி வருபவரும் சமூக சேவகியுமான திருமதி கமலா ரங்காச்சாரி, கவிஞரும் பேச்சாளருமான புலவர் திரு. ராமமூர்த்தி, ஆசிரியராகப் பணிபுரியும் கவிஞர் திருநின்றவூர் பாண்டுரங்கன், இல்லத்தலைவி திருமதி. லதா ண்டுரங்கன் ஆகியோர். இனி, இவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் கேட்போமா?



• ஷ்யாமளா

• கமலா ரங்காச்சாரி



• பாண்டுரங்கன்

திருமதி சாவித்திரி வைத்தி :

முதியோர் இல்லங்கள் இன்று அதிகரித்து வருவது என்பது மிகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. நாடெங்கும் கணக்கெடுத்தால் மொத்தம் 2 லட்சம் பேர் முதியோர் இல்லங்களில் இருந்தால் அதிகம். கோடிக்கணக்கானோர் வீடுகளில்தான் இருக்கிறார்கள். கிராமங்களில் திண்ணையில் இருந்து ஒரு கஞ்சியோ, கூழோ குடித்து சமாளித்து முதியோர் இருந்து விடுகிறார்கள்... சென்ற தலைமுறை வரை பாட்டி தாத்தாக்கள் குடும்பத்தின் ஒரு அங்கமாக இருந்து விட்டுப் போய் விட்டார்கள். இப்போது இருக்கிற முதியோர் தாம் பிறரைச் சார்ந்திருப்பதை தடுக்கவும் முடியாமல்... ஈகோவையும் விடவும் முடியாமல்... இதற்கு முதியோர் இல்லம் மட்டுமா தீர்வு...?



• லலிதா விஸ்வநாதன்

"ஏழ்மை, வியாதி, சொந்தம் யாரும் இல்லாத நிலைமை இப்படி வரும் முதியோர் ஒருபுறம்... வெளிநாடுகளுக்கு பிள்ளைகளை அனுப்பி விட்டு "பணம் கட்டி" முதியோர் இல்லம்

போக ரெடி!

வருபவர்கள் இவர்களெல்லாம் உண்மையிலேயே மன முதிர்ச்சியுடன் வருகிறார்களா, பற்றைத் துறந்து வருகிறார்களா என்பது கேள்விக்குறிதான்."

ராமமூர்த்தி :

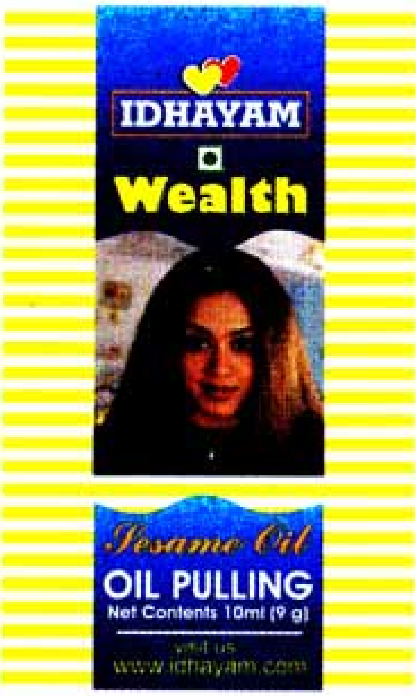
குழந்தைகளுக்கு கல்யாணம் செஞ்சு செட்டிலானதும் ஓரளவு அவங்க குடும்பம் வாழ்க்கைன்னு கொஞ்சம் ஒதுங்கத் தெரியணும்.

ருக்மணி சேஷசாயி :

காசிக்குப் போனாலும் கங்கையில் குளித்தாலும் 'முதுமை'யை விட்டு விட்டு வர முடியுமா? என்னைப் பொறுத்தவரை 'முதுமைதான் முழுமை' என்பேன். மருமகளோ, மகளோ... அவர்கள் வழியில் நாம் சென்று அனுசரித்து நடக்கும் போது பிரச்னைகள் வர வாய்ப்பு இல்லை.



Dr.S.Vetrivel, M.S., (ENT)
South Zone
ENT Research Centre,
Villupuram



நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" நம் முன்னோர்கள் உணர்ந்து கூறிய அனுபவ மொழியாகும். நோயின்றி வாழ்வதற்குரிய நடைமுறை வழிகளில் நல்லெண்ணெய் மருத்துவமும் (Oil Pulling) முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

பாண்டிச்சேரி, விநாயகா டிரேடர்ஸ், திரு. N.நித்யானந்தம் அவர்கள் முயற்சியால் விழுப்புரம் தென்மண்டல காது, மூக்கு, தொண்டை ஆராய்ச்சி மையம் Dr.S.வெற்றிவேல்,M.S.(ENT) அவர்கள் நல்லெண்ணெய் மருத்துவம் குறித்து பாண்டிச்சேரியில் ஒரு முகாம் நடத்தினார்.

இதன்மூலம் வியத்தகு எண்ணெய் மருத்துவத்தின் பலன்கள் பற்றிய சிறப்பான அறிக்கையை ,அவர் வெளியிட்டுள்ளார்.

மேற்கூறிய முகாமில் பங்கு பெற்று ஒத்துழைத்த அனைவருக்கும் நன்றி கூறி, நல்லெண்ணெய் மருத்துவத்தின் பரிசோதனை அறிக்கையை தங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் பெரிதும் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

முதல் முகாம் 08–05–2005 ஞாயிறு அன்று நடைபெற்றது. இம்முகாமில் 33 நபர்கள் கலந்து கொண்டனர். எண்ணெய் மருத்துவ முகாம் பற்றி விரிவான விளக்கவுரையும் உடல் நல பரிசோதனைகளும் செய்யப்பட்டது. முகாமில் கலந்து கொள்பவர்கள் ஒன்றும் சாப்பிடாமல் வருமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டார்கள்.

முகாமிற்கு வந்தவர்களுக்கு இதயம் நல்லெண்ணெய் கொப்பளிக்கும் முறை தெளிவாகக் கூறப்பட்டது. மேலும் அவர்களுக்கு உள்ள பிரச்சனைகள் தெளிவாக அறியப்பட்டது. அவர்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு இருக்கிறதா என்று பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. முகாமிற்கு வந்தவர்கள் அனைவருக்கும் ஒரு லிட்டர் இதயம் நல்லெண்ணெய் வழங்கப்பட்டது.

அனைவருக்கும் இரத்தப் பரிசோதனை முதல் கட்டமாக எடுக்கப்பட்டது.

05–06–2005 ஞாயிறு அன்று மீண்டும் ஒரு லிட்டர் இதயம் நல்லெண்ணெய் இலவசமாக வழங்கப்பட்டது.

வியத்தகு இதயம் நல்லெண்ணெய் சிறப்பு மருத்துவ முகாம் மருத்துவ அறிக்கை

முகாமில் வந்தவர்கள் அனைவருக்கும் அதை உபயோகிக்கும் முறை தெளிவாக கூறப்பட்டது. அவர்களுக்கு ஏதாவது மாற்றம் தெரிகிறதா என்று அறியப்பட்டது. ஏதாவது பக்க விளைவுகள் தெரிகிறதா என்று அறியப்பட்டது.

இம்முறை இரத்தப் பரிசோதனை செய்யப்பட வில்லை.

மூன்றாவது முகாம் 03–07–2005 ஞாயிறு அன்று நடைபெற்றது. மீண்டும் இரண்டாவது இரத்தப் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு அவர்கள் உடலில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் கண்டறியப்பட்டது. நோயாளிகளின் அறிக்கையின்படி கீழ்க்கண்ட பலன்கள் இருந்ததாக தெரியவந்துள்ளது.

- ஆழ்ந்த உறக்கம் கிடைத்துள்ளது.
- உடல் புத்துணர்ச்சி அதிகரித்துள்ளது.
- காலையில் விழித்ததும் வறண்ட இருமல் தொந்தரவு குறைந்துள்ளது.
- காலையில் எழுந்தவுடன் முகம் வீக்கம் இல்லாமல் இருக்கிறது.
- உடல் சுறுசுறுப்பாக உள்ளது.
- உடலில் மினுமினுப்பு ஏற்பட்டுள்ளது.
- தோல் மிருதுவாக காணப்படுகிறது..
- தோல் நிறம் சிவப்பாக மாறியுள்ளது.
- பசி உணர்வு அதிகரித்துள்ளது.
- கை, கால் வலி குறைந்துள்ளது
- இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் முறை குறைந்துள்ளது.
- சிறுநீர் பிரியும்போது எரிச்சல் உணர்வு குறைந்துள்ளது.
- கண்களை சுற்றி இருந்த கருவளையங்கள் மறைந்தன.
- கண் பார்வை தெளிவாக உள்ளது.
- உதடுகள் மிக மென்மையாக மாறியுள்ளன.
- முகத்தில் ஒரு தெளிவு உள்ளது.
- வாயில் உமிழ்நீர் நன்றாக சுரக்கின்றது.
- வாயில் துர்நாற்றம் அகன்றது.
- பல்லில் இரத்தக்கசிவு நின்றது.
- நெஞ்சுவலி இல்லை.
- மார்பு சளி குறைந்துள்ளது.
- தொண்டை எரிச்சல் குறைந்துள்ளது.
- குரல் தெளிவாக உள்ளது.
- முழங்கால் வலி குறைந்துள்ளது.
- காலில் உள்ள பித்தவெடிப்பு மறைகிறது.
- பாதத்தில் எரிச்சல் குறைகின்றது.
- இரத்த அழுத்தம் குறைந்துள்ளது.

இதயம் நல்லெண்ணெய் இரண்டு மாதம் தொடர்ந்து வாய்கொப்பளித் தவர்களுக்கு உடலில் பல நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டது உறுதியாகத் தெரிகிறது.

மருத்துவ
அறிக்கையின் படி
கீழ்க்கண்ட பலன்கள்
இருந்ததாக
தெரியவந்துள்ளன.

- ஹிமோகுளோபின் (HB%) 22 பேரில் 6 பேருக்கு அதிகரித்துள்ளது.
- வெள்ளையணுக்கள் (WBC%) 22 பேரில் 15 பேருக்கு கணிசமாக உயர்ந்துள்ளது.
- அலர்ஜிக்கு உண்டான ஈஸ்னோபில் (Eosinophil) என்னும் வெள்ளைய ணுக்களின் எண்ணிக்கை 22 பேரில் 12 பேருக்கு குறைந்ததாக தெரிய வந்துள்ளது.
- இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு (Blood sugar) 22 பேரில் 21 பேருக்கு குறைந்ததாக தெரிய வந்துள்ளது.
- இரத்தத்தில் யூரியாவின் (Blood Urea) அளவு 22 பேரில் 12 பேருக்கு கணிசமான அளவு குறைந்துள்ளது.
- சீரம் கிரியாட்னின் (Creatinine) 22 பேரில் 13 பேருக்கு குறைந்ததாக தெரிகிறது.
- இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் (Cholesterol) அளவு 22 பேரில் 21 பேருக்கு குறைந்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

இவை அனைத்தையும் வைத்துப் பார்க்கும்போது இதயம் நல்லெண்ணெய் இரண்டு மாதம் தொடர்ந்து வாய்கொப்பளித்தவர்களுக்கு உடலில் பல நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டது உறுதியாகத் தெரிகிறது.

Dr. S. Vetrivel, M.S., (ENT),
South Zone
ENT Research Centre,
Villupuram



வியத்தகு
எண்ணெய் மருத்துவம்

'வாய்விட்டு சிரித்தால் நோய்விட்டுப்போகும்' இந்தப் பழமொழி, நடைமுறை உண்மை. இதுபோல மற்றொரு அனுபவ உண்மை என்னவெனில், வாயில் நல்லெண்ணெய் விட்டு கொப்பளித்து வந்தால் நோய்கள் பல நீங்கும்.

நல்லெண்ணெய் மருத்துவம், நல்லெண்ணெய்யின் மகத்துவத்தை உணர்த்துகிறது. சிரமம் ஏதும் இன்றி மிக எளிதாக செய்யக்கூடிய எண்ணெய் கொப்பளித்தலை **(oil pulling)** செய்து வருவது நமது உடல்நலத்தைப் பேணிக் காக்கும்.

எண்ணெய் கொப்பளித்தல் செய்யும் முறை

சுத்தமான நல்லெண்ணெய் 2 தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து, வாயில் விட்டுக் கொண்டு அதை வாய் முழுவதும் படும்படியாக கொப்பளிக்க வேண்டும். 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை கொப்பளிக்கலாம். பற்களின் இடைவெளிகளுக்குள் எண்ணெய் போகும்படி செய்ய வேண்டும். 15 நிமிட நேரத்தில் எண்ணெய் நுரைத்து, வெண்மையாகி நீர்த்துப் போகும். அப்போது அதை உமிழ்ந்து விடவேண்டும். அதன்பிறகு வாயை நான்கு அல்லது ஐந்து முறை நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவும்.

எந்த நேரத்தில் செய்ய வேண்டும்?

இந்த எண்ணெய் மருத்துவம் செய்வதற்கு ஏற்ற நேரம் விடியற்காலை. பல் தேய்த்தபிறகு, சிற்றுண்டி உட்கொள்ளும் முன்பு என்றால் நல்ல பலன் இருக்கும்.

எவ்வளவு காலம் செய்ய வேண்டும் ?

நல்ல பசி, ஆழ்ந்த அமைதியான உறக்கம், நல்ல மனநிலை ஆகியவை வரும்வரைக்கும் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். ஆனால் ஒன்பது மாதம் முதல் ஓராண்டு வரை எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு அனுசரிப்பது நல்லதென்பது எனது ஆலோசனை. ஏனென்றால் அப்படிச் செய்தால் ஓராண்டிற்குள் அனைத்துப் பருவங்களிலும் நேரிடும் மாறுதல்கள் காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள், ஒவ்வாமை ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது.

நன்றி : தும்மல கோட்டேசுவர ராவ்
தமிழில் : கோ.கிருஷ்ணமூர்த்தி

"இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு (Blood sugar) 22 பேரில் 21 பேருக்கு குறைந்ததாக தெரியவந்துள்ளது."

"இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் (Cholesterol) அளவு 22 பேரில் 21 பேருக்கு குறைந்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது."



• புலவர் ராமகிருஷ்ணன்

கமலா ரங்காச்சாரி :

முதுமை என்பது ஒரு நிலை. அதற்குத் தன்னை தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள நடுவயதிலிருந்தே தயாராக இருக்க வேண்டும். "முதுமை தனக்கு வரும்" என்பதை நிறையப் பேர் நினைத்துப் பார்ப்பதே இலலை. எப்படிப் பிள்ளைகளின் கல்யாணம், படிப்புக்காகச் சேமிக்கிறோமோ அது போல முதுமை நிலையில் கௌரவமாக வாழவும் தயாராக சேமிக்க வேண்டும்.

ருக்மணிசேஷசாயி :

கட்டுக்கோப்பான குடும்பமாய் அந்த நாளில் இருந்தது. எங்க வீட்டுல 22 நபர்கள். அப்பாவுக்கு முடியாமல் ஒதுங்க ஆரம்பிச்சப்ப ''எல்லாத்தையும் அண்ணாகிட்ட கேட்டுக்கோ'' என்று பொறுப்பு மூத்த மகன் கைக்கு வந்தது.

சாவித்திரி வைத்தி :

அந்தக் கட்டுக்கோப்பு எங்க போச்சு? முதியோர் இல்லத்துக்கு வருவோர் எல்லாம் விவேகம் பெற்று வருகிறார்களா? பழசை எல்லாம் நினைக்காமல் இருக்கிறார்களா... விவேகம் வந்தாத்தான் வானப்ரஸ்தம்.. அது இருந்தா வீடோ, முதியோர் இல்லமோ எங்க வேணா ஜெயிக்கலாம்.



• பத்மா மணி

சியாமளா : எனக்குச் சொந்தம் யாருமே இல்லாம போனதால விஸ்ராந்தியில வந்து சேர்ந்தேன். கடந்து போன காலத்தை நினைக்காம, எப்படி இருந்தோம், எப்படியெல்லாம் வாழ்ந்தோம்னு ஏங்காம, நமக்கு வயசாச்சு... இனிமே நமக்கு வேண்டியது அமைதிதான்னு மனசைப் பக்குவப்படுத்திக்கிட்டேன்.

நீலாம்பாள் : எனக்கு 20 வயதிலேயே கணவர் இறந்து விட்டார். அப்புறம் அது வேணும், இது வேணும் என்கிற ஆசைகளையே விட்டுட்டேன். எங்க எது சௌகரியமோ அப்படியே வாழ்க்கையைக் கடத்திட்டேன். இப்பவும் விஸ்ராந்தி இல்லத்தில் காலை எழுந்தா குளிச்சு, காலை உணவு சாப்பிட்டுட்டு, நான் பாட்டுக்கு ஸ்லோகம் சொல்லிக்கிட்டிருப்பேன். முடிஞ்ச உதவிகளை மற்றவருக்குச் செய்வேன். புத்தகங்கள் படிப்பேன். அமைதியாதான் இருக்கேன். நீங்க சொல்ற வானப்ரஸ்தம் போக ரெடி.

சாவித்திரி வைத்தி :

நீலாம்பா அம்மா! நீங்க இப்ப வாழுகிற முறைதான் 'வானப்ரஸ்தம்' அது ஒரு மனநிலை. ஒரு துறவு மனப்பான்மை. அதை விட்டாலும் சாப்பாட்டை விட முடியாது. வயிறு இருக்கு. டீ குடுத்தா எனக்கு காப்பிதான் வேணும்னு பிடிவாதம் பிடிக்காம கிடைப்பதை ஏற்கிற பக்குவம்...

கல்யாணி :

என்னோட நாற்பதாவது வயசுல என் கணவர் போயிட்டார். நிறைவான வாழ்க்கை. இங்கு பஜனைகள் செய்ய, படிக்க, வயதொத்த சிநேகிதிகள்... நிம்மதியா இருக்கேன்... உப்பு, புளி, மளிகைக் கவலை இல்லை. நான் பாட்டுக்கு இயல்பா, முடிஞ்ச உதவிகளைச் செய்து கொண்டு அமைதியோடு இருக்கேன்.

லதாபாண்டுரங்கன் :

பிள்ளைகளுக்குக் கல்யாணம் ஆன பிறகு பெரியவங்களுக்கு ஒரு 'எதிர்பார்ப்பு உணர்வு' வந்துடுது... சின்னச் சின்ன விஷயங்களை சின்னவங்ககிட்ட எதிர்பார்க்கிறாங்க... அதைப் புரிஞ்சுக்கிட்டு நடக்கிறது சின்னவங்க கையிலதான் இருக்கு! சின்னவங்க தன்னோட அம்மா அப்பாவை வெளியே அழைச்சிட்டுப் போறாங்



• லதா பாண்டுரங்கன்



• ருக்மணி சேஷசாயி

களா? அவங்ககிட்ட கனிவா, அன்பா பேசறாங்களா? நாங்க இந்த இடத்துக்குப் போறோம், வர்றோம்னு சொல்றாங்களா... பெரியவங்களை விரக்திக்குத் தள்ளக் கூடாத பொறுப்பு சின்னவங்களுக்கு வேணும்...

ராம மூர்த்தி :

பெரியவங்களும் மனசு விட்டுப் பேசணும்...

பாண்டுரங்கன் :

வயசானவங்க தன்னை மாற்றிக் கொள்ளத் தெரிஞ்சுக்கணும். தனக்குப் பிடிச்ச பொழுதுபோக்கு, இலக்கியம்... இசை... இப்படி... எதிலாவது மனதைச் செலுத்த வேண்டும்.

பத்மாமணி :

என் வீட்டில் எல்லோரும் வேலைக்குப் போனபின் நான் பாபா பிரார்த்தனை, கைவேலைகள் செய்வது, சமூகநல அமைப்புகளில் பங்கேற்பது என்று என் தனிமையைப் போக்கிக் கொள்கிறேன்.

லலிதா விஸ்வநாதன்

ஆன்மிகத்துல மனசைத் திருப்பறதுதாம்மா அதுக்கு ஒரே வழி. பஜனைகள்; ஸ்லோகங்கள்னு இருந்தா அந்த அமைதியே தனிதான்...

ராமமூர்த்தி :

எல்லோரும் இந்த மனப்பக்குவம் வளர்த்துக் கொள்ள, மீடியாக்கள் குறிப்பா பத்திரிகைகள் உதவணும். இளையதலைமுறை, தனது குழந்தைகளை அடிக்கடி இந்த மாதிரி இல்லங்களுக்கு அழைத்து வந்து வாழ்க்கையைப் புரிய வைக்கணும். தமது தேவைகளை, தமது வேலைகளைத் தானே செய்கிற மாதிரி குழந்தையில் இருந்தே பழக்குவது பெற்றோரின் முக்கியமான கடமை.

லதா பாண்டுரங்கன் :

ஒரு நாற்பத்தஞ்சு அம்பது வயசுலேர்ந்தே மன முதிர்ச்சி டெவலப் பண்ணணும். குழந்தைகளைப் படிக்க வச்சு, கல்யாணம் பண்ணி செட்டில் பண்ணியாச்சா, அடுத்து நாம மனசு நிறைவா, அமைதியா வாழற வழி தேடற பக்குவத்தைப் பயிற்சி பண்ணணும்.

சாவித்திரி வைத்தி :

'என் பிள்ளை என்னைத் துரத்திட்டான்' என்று வருத்தப்பட்டு புழுங்கறதை விட, நீங்கள் ஆசாபாசங்களைத் துறக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். அதுதான் விவேகம்.

கமலா ரங்காச்சாரி :

எல்லோருக்கும் அனுகூலமாக இருப்பேன் என்று நினைக்கிற நிலைதான் வானப்ரஸ்தம்.

ருக்மணி சேஷசாயி :

நெஜந்தான். நான் என்ன சொல்றேன்னா, குடும்பமோ, இல்லமோ நாம் செய்யற வேலைகளை மனசு நிறைவோட, சந்தோஷமா செஞ்சா அமைதி கிடைக்கும்.

சாவித்திரி வைத்தி :

அதாம்மா. வானப்ரஸ்தம் என்பது ஒரு மனநிலை. முதியோர் இல்லம்தான் தீர்வு இல்லை... வீட்டிலிருந்தாலும், இல்லத்தில் இருந்தாலும் பற்று இல்லாத ஒரு துறவற மனப்பான்மையை ஒரு குறிப்பிட்ட வயசுக்கு மேல பழகிக்க வேண்டும். அஞ்ஞானத்தை விட்டுவிட பழகணும்... அதற்கு ஓரளவு நடுத்தர வயதில் இருந்தே அந்த விவேகத்தை வளர்க்கணும்.

- பத்மினி பட்டாபிராமன்

படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**

"பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சைக்கு மாற்று உண்டா?"

Neomed Hospital

Madurai's First Non-Surgical Treatment Centre
For Heart Attack Problems

பிரதி வியாழன், வெள்ளி, சனி ஆகிய தேதிகளில்
மதுரை நியோமெட் மருத்துவமனையின்

தலைமை டாக்டர். L. சிவபாலன்

M.B.B.S., Di. OT (Canada) CCP (USA), MCCP MADCG
மதுரை மாநகரில் மருத்துவ ஆலோசனை வழங்குகிறார்.



மாரடைப்பு, நெஞ்சுவலி போன்ற இதய நோய்களுக்கு ஆஞ்சியோப்ளாஸ்டியும் பைபாஸ் சர்ஜரியும் மட்டுமே தீர்வுகள் என்று நினைக்கிறீர்களா? ஓஸோன் மற்றும் கிலேஷன் சிகிச்சைகள் மூலம் நிவாரணம் பெறுவீர்! இதயம் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு இத்தகைய சிகிச்சைகள் குணமளிப்பது நிரூபணம் செய்யப்பட்டு, ஜெர்மனி, அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, ரஷ்யா, ஃபிரான்ஸ், ஜப்பான் உட்பட உலகில் 24 நாடுகளில் பின்பற்றப்படுகிறது. மேலும் 12 கோடிக்கும் மேற்பட்ட ஜெர்மனியர்கள் மற்றும் 7000க்கும் மேலான புகழ் பெற்ற மருத்துவர்கள், இதய, மூட்டு நோய்கள் மற்றும் புற்றுநோய்க்கும் இம்முறைகளையே நம்புகின்றனர். உங்களுக்கும் இந்த சிகிச்சை முறைகள் பற்றி அறிய ஆவலா? உடனே எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்களேன். அறுவை சிகிச்சையில்லை, வலி இல்லை, நீண்ட நாள் மருந்துகள் இல்லை. ஆனால் உங்கள் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகள் மட்டும் கட்டாயம் உண்டு!

Timing : Week days 9 am to 6 pm
Sunday 10am to 5 pm (Phone enquires only)

11, Lakeview Road, Opp. Sundaram Theatre,
K.K. Nagar, Madurai-20.
Ph : 0452-2581414, 2581515, 5393473

NEOMED HOSPITAL
CARE FOR BETTER LIVING

குளிருது... குளிருது...

மழைக் காலத்தில் வீட்டை 'ஜில்'லிப்பிலிருந்து விடுவித்து 'கதகதப்பாய்' வைக்க உதவும் உருப்படியான யோசனைகள்... இதோ...

- கால் மிதியை வழக்கமான இடத்திற்குச் சற்று முன்பே போட்டு வைப்பதுடன் அதற்கு அடுத்ததாக ஒரு சணல் சாக்கு விரித்து வைப்பதன் மூலம் ஈரம் மற்றும் மணல் வீட்டுக்குள் வராது.

- மழையில் நனைந்ததில் ஊறிப் போய் ஈரமாகி விட்ட தோல் காலணிகளில் செய்தித்தாள்களை இறுக்கமாக நுழைத்து வைப்பதன் மூலம் ஈரம் உறிஞ்சப்படும். செப்பல் உலரும்.

- வீட்டுக்குள்ளிருக்கும் குளியலறையில் குளித்தபின், நன்கு துவட்டிக் கொண்ட பின்பே ஹால் மற்றும் கிச்சன் உள்ளிட்ட பகுதிகளில் பிரவேசிக்கவும். 'கோகுலாஷ்டமி கிருஷ்ணர் பாதம்' மாதிரி ஈரம் சொட்டச் சொட்ட உலாத்தி வீட்டை நனைக்காதீர்கள்.

- நன்கு உலர்ந்த ஆடைகளை மட்டுமே உடுத்தவும். இக் காலங்களில் கதகதப்பான ஆடைகளை உபயோகித்தல் நலம்.

- அன்றாடம் துணி துவைப்பதை காலை 9-10 மணிக்குள்ளாகவே முடித்து விடுவதன் மூலம் வீட்டினுள் ஈரக்காற்று தரும் குளிர்ச்சி வியாபிப்பதைக் கட்டுப்படுத்தலாம். படுக்கையறைக்குள் துணியைக் காயவைக்காதீர்கள்.

- அனிச்சைச் செயலாய் டேபிள் மற்றும் சீலிங் ஃபேன் போடுவதைத் தவிர்க்கவும். சுழன்றபடியிருக்கும் மின் விசிறிகளே வீட்டைக் குளிரூட்டி விடுகிறது. உஷார்.

- தரையில் அமர்வதைத் தவிர்த்து பிளாஸ்டிக் சேர் மற்றும் ஸ்டூல்களில் அமரலாம். தரையில் பாய் (அ) சாக்குத் துணிகளை விரித்து அதில் உட்கார்ந்து குழந்தைகளை விளையாடச் செய்யவும்.

- சூடுபடுத்தி உண்பதை விட 'சுடச்சுட' உணவு தயாரித்து வேளாவேளைக்கு ஆவி பறக்க உண்பது நலம்.

- பழம் உண்பது நல்லது. ஆயினும் ஃப்ரிட்ஜினுள் இருந்து பழங்களை எடுத்ததும் புசிப்பது நல்லது அல்ல. கவனம்!

- பந்திப் பாய்கள் மற்றும் சிறு மரப் பலகைகளைப் பயன்படுத்தி கிச்சனில் நிற்கும் போது ஏற்படும் குளிர்ச்சிக்கு தடைபோடலாம்.

- படுக்கை/மெத்தையில் ஈரத்துண்டு மற்றும் நனைந்த ஆடைகளைப் போடாதீர்கள். இரட்டை அடுக்கு படுக்கை விரிப்பு மற்றும் நியூஸ் பேப்பர் விரிப்பு ஜில்லிப்புப் போக்கும்.

- வெளியில் போய் விட்டு வந்து வாகனங்களை உரிய இடங்களில் நிறுத்தும் போது துணியால் துடைத்தெடுப்பது நல்லது.

- எஸ். வைஷ்ணவி


பார்ப்பதற்குக் கண்ணாடி. செயல்புரிகிறது ஸ்டீலைப் போல.
உடைவதை, சிராய்வதை மற்றும் கறை ஏற்படுவதை எதிர்க்கும் மிக நேர்த்தியான கண்ணாடி க்ராக்கரி தயாரிப்புகள். இது சாத்தியமில்லை என்றுதானே நினைக்கிறீர்கள்? உண்மை என்னவெனில், நீங்கள் வாங்கும் ஒவ்வொரு கோரெல் க்ராக்கரியிலும் விசேஷ கண்ணாடிப் பொருட்களின் மூன்று அடுக்குகள் உள்ளன. இவை மிக அதிக உஷ்ணநிலையில் இணைக்கப் படுவதால், உங்களுக்கு மிக வலுவான தயாரிப்புகள் கிடைக்கின்றன. மேலும் என்ன, உங்களுக்கு ஒவ்வொரு கோரெல் தயாரிப்பின் மீதும் ஒரு ஆண்டு வாரண்டி கிடைக்கிறது. ஆம், கிளாஸ்வேர் மீது ஒரு ஆண்டு வாரண்டி! இதைத் தவிர கோரெல்லே தயாரிப்புகள் டிஷ்வாஷர் மற்றும் மைக்ரோவேவிற்கும் உகந்தவை ஆகும். ஆகையால், விசேஷத் தருணங்களுக்காக மட்டும் இவற்றைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். மாறாக, ஒவ்வொரு நாளையும் விசேஷமானதாக்குங்கள்!
கண்ணாடியின் 3 அடுக்குகள்
சிராய்வதை/ உடைவதை எதிர்க்கிறது
365
ஒரு ஆண்டு வாரண்டி
அமெரிக்காவின் உற்பத்தி
CORELLE
PLEASE HANDLE WITHOUT CARE

துன்பத்தில் கைகொடுப்பவள்
துவண்டபோது தோள் கொடுப்பவள்
துக்கத்தில் ஆறுதல் சொல்பவள்

- இப்படி ஒரு அழகிய மனைவி அமைந்து விட்டால் எந்த ஒரு கணவனும், சிகரத்தைத் தொட்டு விடலாம் என்பதற்கு 'அழகி' விஸ்வநாதனே உதாரணம்!

ஓர் ஆணின் வெற்றிக்குப் பின் ஒரு பெண் இருக்கிறார். 'அழகி' விஸ்வநாதனின் வெற்றிக்குப் பின்புலம் அவரது மனைவி மீரா!

சரி அது என்ன 'அழகி' விஸ்வநாதன்?!

விஸ்வநாதன் கண்டுபிடித்த தமிழ் மென்பொருளின் பெயர்தான் 'அழகி'!

ஆங்கிலமே பிரதானமாகக்கொண்டு இயங்கும் கம்ப்யூட்டருக்கு இந்த அழகி தமிழ் மென்பொருள் வரவு ஒரு பெரும் புரட்சி என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

இன்றளவும் சாமான்யர்களிடம் 'கணினி' ஒரு புரியாத புதிராகத்தான் இருக்கிறது. ஆங்கிலப் புலமையும், கணினி அறிவும் இன்றியமையாததாகிறது இந்தச் சாதனத்தை ஆள!

ஆனால் அதெல்லாம் தேவையில்லை, 'அழகி' இருந்தால் போதும் கணினியில் நீங்கள் புகுந்து விளையாடலாம் என்கிறார் விஸ்வநாதன்.

சரி, இதில் அப்படி என்ன சிறப்பு?

இந்த அழகி மென்பொருளில் மூன்று வகையான தட்டச்சு வடிவமைப்புகள் உள்ளன. ஒன்று ஒலியியல் வடிவமைப்பு. அதாவது நாம் ஆங்கிலத்தில் 'அம்மா' என்று அடித்தால் தமிழில் 'அம்மா' என்று காண்பிக்கும். இரண்டாவது தமிழ் தட்டச்சு, மூன்றாவது தமிழக அரசு பொதுமைப்படுத்திய தமிழ் நெட் 99.

அதே போல் 'அழகி'யில் 24 வகையான எழுத்துருக்(Fonts)கள் இலவசமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் இதில்

'அழகி'ய தமிழ்



இருதிரை பயன்பாடும் சிறப்பம்சமாகும். நாம் ஆங்கில ஒலிபெயர்ப்பு முறையில் கோப்புகளோ, மின் அஞ்சல் மூலம் கடிதங்களோ, கட்டுரைகளோ அல்லது வலைதளங்களை அமைக்கும் பொழுதோ அது கீழ் உள்ள இரண்டாவது திரையில் அப்படியே தமிழில் காண்பிக்கும். (உதா) மேல் திரையில் 'அம்மா நீ எப்படி இருக்கிறாய்?' என்று ஆங்கில ஒலி பெயர்ப்பில் அடிக்க அது அப்படியே கீழ் உள்ள திரையில் தமிழ் எழுத்துக்களில் மின்னும்!

இனி, நாம் தகவல்கள் அனுப்பும் நபரிடம் நாம் பயன்படுத்தும் எழுத்துரு இருக்க வேண்டும் என்கிற



• மனைவி மீரா, மகள் வ்ரிஷின், விஸ்வநாதன்

மகள் இவள்!



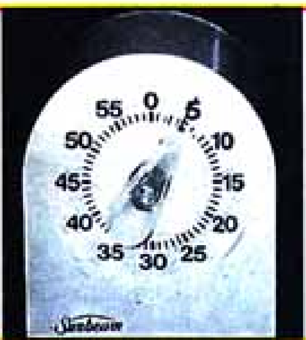
அவசியத்தையும் இந்த 'அழகி' மென்பொருள் தகர்க்கிறது.

எந்த எழுத்துருவாக இருந்தாலும் 'அழகி'யின் யூனிகோட் ஒலி பெயர்ப்பு/தட்டச்சுச் சிறப்பினால் அந்தக் கோப்புகளை, கடிதங்களை, தகவல்களைப் பெற முடியும்.

மேலும், இந்தத் தட்டச்சு வடிவமைப்புகளை எம்.எஸ். வோர்ட், எக்ஸல், பவர்பாயிண்ட், அக்ஸஸ், ஃபோட்டோஷாப், பேஜ்மேக்கர் என்று எல்லாச் செயலியிலும் பயன்படுத்தி செயல்படலாம்.

இன்னும் 'அழகி'யின் செயல்பாடுகளை அடுக்கிக்கொண்டே போக லாம். தமிழில் பெயர்களை வரிசைப்படுத்தலாம். தமிழ் பேசத் தெரிந்து, எழுதத் தெரியாதவர்களுக்கு இந்த அழகி ஒரு வரப்பிரசாதம் எனலாம். மொத்தத்தில் உபயோகிப்பாளரின் நல்ல நண்பி 'அழகி' என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

சரி, இத்தனை சிறப்புகளைக் கொண்ட 'அழகி'யை எப்படிக் கண்டுபிடித்தீர்கள் என்று விஷியைக் கேட்க, அவர் கைகாட்டுவது தமது மனைவி மீராவைத்தான். ஆம், நாம்



நல்ல பரிசு!

இதை உங்களிடம் பகிர்ந்துகொண்டே ஆக வேண்டும். தீபாவளி சமயத்தில்தான் எனக்குப் பிறந்த நாள் வரும். என் கணவர் மங்கையர் மலரோடு ஒரு சிறு பெட்டியையும் பரிசாகத் தந்த போது வியப்பில் ஆழ்ந்தேன். அவரும் அந்தப் பரிசை நான் பிரித்துப் பார்க்கும் வரை பொறுமை காத்து, "இது என்னது?" என்ற என் கேள்வியை எதிர்பார்த்து நின்றார். "இது டைமர்! பாலைப் பொங்க விடுவதும், பொரியல் அடிபிடிப்பதும் குடிநீர் கொதித்து வற்றி விடுவதும், தொலைபேசியில் நீ பேசும் போது சமையலை மறந்து விடுகிறாய். சொன்னால் வருத்தப்படுவாய். இந்த டைமரில் 5, 10 என்று நிமிடங்கள் வைத்தால் மணி ஒலிக்கும் போது அடுப்பில் ஏதோ வைத்த நினைவு வருமல்லவா?

மனதார நன்றி சொன்ன நான், என் தோழிக்கு ஒன்று வாங்கிப் பரிசளிக்கப் போவதாகச் சொன்னேன். ஏனெனில் நானும் அவளும்தான் உலகை மறந்து மணிக்கணக்கில் மங்கையர் மலரைத் தொலைபேசியில் அலசுவோம்! இனி டைமர் வைத்துக்கொண்டு அலசுவோம்! அவ்வளவே!

- உஷா பாபு

முதலில் சொன்னது போல் இவரது அத்தனை வெற்றிக்கும் காரணகர்த்தா மீராதான்.

ஒருநாள், சந்தோஷமான இவர்களது திருமண வாழ்வில் சுனாமி போல் வந்தது அந்த நோய்! விஸ்வநாதனின் வயிற்றில், இலட்சத்தில் ஒருவரைத் தாக்கும் பெருங் குடல் நோய். எந்த நேரத்தில் வயிற்று வலி வரும் என்று தெரியாது. வேலை, நண்பர்கள், சுற்றம் அனைத்தையும் இழந்து ரூமுக்குள் அடைபட்டிருக்க வேண்டிய நிலை. புதிய திருமண வாழ் வில் இப்படி ஒரு நிலையை யாருமே எதிர்பார்க்கவில்லை. கைநிறையச் சம்பளம் வாங்கிய வேலையை விட வேண்டிய சூழ்நிலை.

மீராவின் திடமான மனதாலும் அன்பான அணுகுமுறையாலும் கண வரைத் தேற்றி, கிடைத்த சிறிய வேலையில் அமர்ந்து குடும்பத்தை வழி நடத்தியுள்ளார். இன்று மீரா, வோர்ல்ட் பேங்கில் உயர்ந்த பதவியில்!

கணவரையும் சும்மா இருக்க விடா மல் வீட்டிலேயே கம்ப்யூட்டர் வாங்கிப் போட்டு புதுமையாகச் செய்ய ஊக்கு விக்கப் பிறந்ததுதான் 'அழகி'! தன் மனைவியைப் பற்றிச் சொல்லும் பொழுது விஸ்வநாதன் கண்களில் கண் ணீர்த் துளிகள். அவளை நினைத்துத் தான் இந்த மென்பொருளுக்கு 'அழகி' என்று பெயர் வைத்தேன் என்று பெருமைபொங்கச் சொல்கிறார்.

இப்பொழுது படியுங்கள், கட்டுரை யின் ஆரம்ப வரிகளை!

- சாந்தி ரங்கராஜன்


NARAYANA™
pearls & gems
Discover the comfort of elegance
MAIN SHOW ROOMS
KASI ARCADE,
Next to GRT Hotel,
116 Thyagaraya Road,
T.Nagar, Chennai - 17,
Phone : 044 - 2815 3457 / 5624
PONDY BAZAAR
Fathima Plaza
T.Nagar,
Chennai -17
Phone: 044 - 2815 5094 / 3660
ADYAR
57, L.B. Road,
Chennai - 20
Phone: 044 - 2446 2592
(Opp. Ganapathi Ram Theatre)
VADAPALANI
Ist Floor, Raahat Plaza,
Arcot Road, Chennai - 26
Phone: 044 - 5514 5092
(Near Vadapalani Bus Terminus)
NUNGAMBAKKAM
Eldorado Building,
G9 - Groud Floor,
N.H.Road, Chennai - 34
Phone: 044 - 5218 1463



பழமொழி – 'கிழ'மொழி!



என் அம்மா எதற்கெடுத்தாலும் பழமொழியை உபயோகிப்பார். ஏதாவது பரபரப்பாக வேலை செய்தால் 'பதறாத காரியம் சிதறாது நிதானமாகச் செய்' என்பார். அவசரமாகச் சாப்பிட்டால் உடனே 'மெதுவாகச் சாப்பிடு நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது' என்பார். பரீட்சையில் மார்க் குறைந்தால் 'கழுதை தேய்ந்து கட்டெறும்பாச்சு' என்பார். அப்பாவுடன் ஏதாவது தகராறு எனில் 'கொண்டவன் கூறில்லை எனில் கண்டவனும் கரிப்பான்' என்பார். சாப்பாடு சாப்பிடும் போது மோர் சாதம் வேண்டாம் என்று அடம்பிடித்தால் உடனே 'மாதா ஊட்டாத சோறு மாங்காய் ஊட்டும் மாங்காய் ஊறுகாய் போடுகிறேன் சாப்பிடு' என்பார். நாங்கள் அம்மாவுக்கு வேலையில் உதவி செய்யாமல் சோம்பி இருந்தால் உடனே 'பத்து விரலால் பாடுபட்டால்தான் ஐந்து விரலால் அள்ளித் திங்கலாம்' என்பார். மார்கழிக் குளிரில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க மனமில்லாது படுத்திருந்தால் 'போர்த்திருந்தால் காத்திருக்கும் போக்கணம் கெட்ட குளிரு எழுந்திரு' என்று எழுப்பி விடுவார். குழந்தைகள் (அவரின் பேரன், பேத்திகள்) காரணம் தெரியாமல் அழுதால் உடனே, 'அழணும் அழணும்னு நினைச்சாளாம் ஆம்படையானை அடிச்சாளாம்' என்று சீண்டுவார். நின்றால் பழமொழி, உட்கார்ந்தால் பழமொழி என்று எதற்கெடுத்தாலும் ஒரு பழமொழியைத் தயாராக வைத்திருப்பார்.





'எல்லோரும் எல்லாம் உலர்த்தறச்சே எலியும் தன் வாலை உலர்த்திச்சாம்,' 'கூரை ஏறி கோழி பிடிக்கத் தெரியாதவன் வானம் ஏறி வைகுண்டம்

போனானாம்' 'அடியாத மாடு படியாது' 'உப்பில்லா பண்டம் குப்பையிலே' 'தடி எடுத்தவன் எல்லாம் தண்டல்காரன் இல்லை' 'சித்திரமும் கைப்பழக்கம் செந்தமிழும் நாப்பழக்கம்' 'கடுகு சிறுத்தாலும் காரம் போகாது' 'குந்தித் தின்றால் குன்றும் கரையும்' (வேலை வெட்டிக்குப் போகாது உட்கார்ந்து சாப்பிட்டால் எவ்வளவு சொத்து இருந்தாலும் கரைந்து விடும் என்று அர்த்தம்) என்று இடத்திற்குத் தகுந்தபடி அடுக்கிக் கூறிக்கொண்டே போவார்.

நாங்கள் எட்டுக் குழந்தைகள் (4 அண்ணன்கள், 3 அக்காக்கள்) இப்படி பழமொழி கேட்டே வளர்ந்தோம். நாங்கள் தப்பித் தவறி இவற்றை உபயோகித்தால் உடனே எங்கள் குழந்தைகள் என்ன அம்மா! இப்படிப் பட்டிக்காடாய் இருக்கிறாய் என்று எங்களை வாயடைத்து விடுவார்கள். அதனாலேயே எங்கள் அம்மா உபயோகித்த பல பழமொழிகள் மறந்தே போய் விட்டன.

- கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி



பெட்டிக் கதை

மனசாட்சி!

அன்று வெள்ளிக்கிழமை. அஷ்டலக்ஷ்மி கோவிலுக்குத் தன் மகள் சுபாவோடு பஸ் ஏறினாள் மீனா. நல்ல கூட்டம். நாலே ஸ்டாப்பிங்தானே. ஸ்டாண்டிங் பரவாயில்லை. ஸ்டாப்பிங்கில் இறங்கியவுடன், உற்சாகத்துடன், ''டிக்கெட் வாங்குவதற்குள் ஸ்டாப்பிங் வந்து விட்டது. ஆறு ரூபாய் மிச்சம்'' என்று சொல்லியபடி சுபாவோடு கோயிலை நோக்கி நடந்தாள்.

''பூ வாங்கிட்டுப் போம்மா. குண்டுமல்லி, மூணு முழம் அஞ்சு ரூபாதான்'' மீனா ஐந்து ரூபாயை நீட்டப் பூக்காரி இரண்டு முழம் துண்டாக்கிப் பாக்கெட்டில் போட, வந்ததே கோபம் மீனாவுக்கு!

''ஏம்மா, மனசாட்சி இல்லை? மூன்று முழம் ஐந்து ரூபாய் என்று கூவினாயே?'' என்ற மீனாவை ஏறிட்டு ஆச்சரியமாகப் பார்த்தாள் மகள் சுபா.

- நிர்மலா மாத்ருபூதம்.

தீபாவளி காட்டிய வழி

'செல்லுகின்ற பாதை சரிதானா?' என்ற ஐயம் எனக்கு ஏற்படும்போதெல்லாம் ஒளியாக வழிகாட்டிக் கலக்கம் தீர்க்கும் கைகண்ட மருந்து மஹாஸ்வாமிகள்தாம். அண்மையில் அப்படி ஒரு சூழலில் மனம் கலங்கியபோது பெரியவர்கள் வழிகாட்டியதை உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகிறேன். ஏவி.எம். ஸ்டூடியோவில 'மங்கையர் சாய்ஸ்' படப்பிடிப்பு இடைவேளையில் இயக்குனர் எஸ்.பி. முத்துராமன் அவர்களைச் சந்திக்கப் போயிருந்தேன். அப்போது திரு நாராயணஸ்வாமி என்பவர் வந்து அவரிடம், "என்னுடைய அங்கிள் திரு. பரணீதரன் அவர்கள் இதை உங்களிடம் தரச் சொன்னார்கள்" என்று கூறி ஒரு புத்தகத்தைத் தந்தார். அவரும் பணிவுடன் அதை வாங்கித் தன் மேசை மீது வைக்க, 'அது என்ன புத்தகம்?' என்று எட்டிப் பார்த்த என் கண்கள் விரிந்ததை எஸ்.பி.எம். அவர்கள் கவனித்துவிட்டுச் சிறிதும் தயங்காமல், "நீங்க படிச்சுட்டுக் கொடுங்க!" என்று என்னிடம் அந்தப் புத்தகத்தைத் தந்தார். தயக்கத்துடன் வாங்கிக்கொண்டு அட்டையில் இருந்த மஹாஸ்வாமிகள் படத்தைப் பார்த்துக்கொண்டே இருந்தேன். அந்தக் கண்களின் தீட்சண்யம், கலங்கரை விளக்கமாய் ஜொலித்தது.



"SAGE OF LOVE AND GRACE" என்ற அந்தப் புத்தகத்தை வீட்டுக்கு வந்ததும் முதல் காரியமாக பூஜை அறையில் வைத்து வணங்கி விட்டு, "என் தோன்றாத் துணையே! வழிகாட்ட வேண்டும்!" என்று புத்தகத்தைப் பிரித்தேன். 28-ம் பக்கம் வந்தது. படிக்கப் படிக்க எனக்கு வியர்த்துக் கொட்ட ஆரம்பித்து விட்டது. பயத்தில் அல்ல! அங்கே எழுத்துகள் வடிவில் சுவாமிகள் என் கேள்விக்கு பதிலளிப்பதை உணர்ந்து!

1958-ம் ஆண்டு மஹாஸ்வாமிகளது உத்தரவின் பேரில், திரு. பரணீதரன் அவர்கள் ஆனந்த விகடன் பத்திரிகையின் அப்போதைய இணைய நிர்வாக இயக்குனராக இருந்த திரு. பாலசுப்பிரமணியன் அவர்களை சுவாமிகளிடம் அழைத்து வந்தது ஒரு தீபாவளித் திருநாளில். சுவாமிகள் அவருக்கு அன்போடு கூறிய அறிவுரை இதுதான் :

"என்னுடைய பக்தர்கள் ஆயிரக்கணக்கானோர் ஆனந்த விகடன் வாசகர்கள். அவர்களுக்கு நல்ல விஷயங்களைத் தருவது மிகவும் அவசியம். **வாசகர்கள் நல்ல முறையில் வாழ, அவர்கள் படிக்கும் பத்திரிகையும் நல்ல விஷயங்களையே தரவேண்டும். அதற்கு அந்தப் பத்திரிகையை நடத்துபவர், நல்லவை, தீயவை இவைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து நடுநிலைமை மாறாமல் பொறுப்புடன் பணி செய்ய வேண்டும்.** அதற்குத்தான் தீபாவளி நாளாகிய இன்று உன்னை இங்கு அழைத்து வரச் சொன்னேன். என்னுடைய ஆசிகள்! க்ஷேமமாக இருப்பாய்!" என் குழப்பம் தெளிந்தது. போகும் பாதைக்கு அவரே வழிகாட்டும் ஒளியாக இருப்பார் என்ற எண்ணம் மீண்டும் உறுதிப்பட்ட நிறைவில், மஹாஸ்வாமிகளது பேரன்பிற்குப் பாத்திரரான திரு. பரணீதரன் அவர்களையும் மனதார வணங்கினேன்.

- ரேவதி சங்கரன்

தேடுவதை நிறுத்துங்கள்!

சரியான கிரைண்டர்களின் அணிவரிசை இதோ.



Amirthaa SLX

இதிலுள்ளது யுனிவெர்ஸல்
3 ஸ்டோன் சிஸ்டம். முதல் தரமான
செயலாற்றலை தருகிறது.



Amirthaa Sleek

3E கிரைண்டிங் டெக்னாலஜியுடன்.
உங்கள் வேலைகளை எளிதாக்குகிறது.



Amirthaa TLT

புத்தம் புதிய டேபிள்
டாப் டில்டிங் கிரைண்டர்.
அமிர்த்தாவின் மேலும்
ஓர் அற்புத படைப்பு.



Amirthaa ALS

குறைந்த செலவில்
சிறப்பான செயலாற்றலை
எதிர்பார்ப்பவர்களுக்காக.



அமிர்த்தா™

டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்

◂ Let it assist you ▸

2 YEAR WARRANTY | **5** YEAR WARRANTY | Optional attachments: Coconut scraper and Atta kneader

- 2 litres capacity
- High quality ABS plastic body
- Space saving design
- Low power consumption

Available at all leading outlets

*Conditions apply

For more details: Chennai, Chengalpet, N.Arcot & S. Arcot-Ph: 044-26481013. Pondicherry-Ph: 0413-2234342. Thanjavur-Ph: 04362-239561. Trichy-Ph: 0431-2700728, 94434 78065. Madurai-Ph:0452-2350488, 5351636. Tirunelveli, Tuticorin & K.K. Dist.-Ph:04652-2245475. Salem- Ph:98427 66377. Tirupur-0421-2202443, 2248070, 2244544.Udumalpettai-Ph: 04252-225388.Bangalore-Ph: 080- 22224723.Hyderabad-Ph: 040-24753198. Vizag-Ph:08915568826. Vijayawada-Ph: 0866-2438403. Kurnool-Ph:08518-227474,Nellore-Ph:0861 2319066,Calicut-Ph:0495-2367333.Delhi-Ph:011 25722320.

Mfd. by: **MinitEngineers(I)P.Ltd.**,202Thiru-Vi-Ka Street,MunicipalColony, Erode-638004,TamilNadu. E-mail:minit@amirthaa.com

வரமருளும் லக்ஷ்மி!



55. அடியாரை அன்புடன் ஆதரிக்கும் லக்ஷ்மி!
56. துயர் எனும் பிணிதனைப் போக்கிடும் லக்ஷ்மி!
57. தூணில் உதித்தோன் மடியில் இருக்கின்ற லக்ஷ்மி!
58. சகல கலாவல்லியாய்த் திகழச் செய்யும் லக்ஷ்மி!
59. சரணென்று வந்தோரைக் காக்கின்ற லக்ஷ்மி!
60. தருமத்தை உலகினில் நிலைநாட்டும் லக்ஷ்மி!
61. தத்துவ விளக்கமாய்த் தவழ்கின்ற லக்ஷ்மி!
62. தைரியமெனும் வீரமாய்த் தாங்கிடும் லக்ஷ்மி!
63. அஷ்ட ஐச்வர்யமும் அள்ளித்தரும் லக்ஷ்மி!
64. அருங்கலைகள் இசைவாக அருளிடும் லக்ஷ்மி!
65. சித்திர விசித்திர வினோத எழில் லக்ஷ்மி!
66. புவன மங்களவதியாய்ப் பொலிகின்ற லக்ஷ்மி!
67. அரசபோகம் தந்து வாழ்விக்கும் லக்ஷ்மி!
68. தீப நல் மங்கள சோதியான லக்ஷ்மி!
69. அறியாமை அண்டாமல் செய்திடும் லக்ஷ்மி!
70. ஆசானாய் அறிவுரைகள் தந்திடும் லக்ஷ்மி!
71. பகல் நித்திரை தன்னைப் போக்கிவிடும் லக்ஷ்மி!

72. பார்புகழ்க் கீர்த்தியைச் சேர்த்திடும் லக்ஷ்மி!
73. வறுமை இல்லாஉயர் நிலை தரும் லக்ஷ்மி!
74. வளங்களாய் விளங்கிடும் சாகம்பரி லக்ஷ்மி!
75. வனந்தனில் திகழ்ந்திடும் வளமெலாம் லக்ஷ்மி!
76. கருணையே வெள்ளமாய்ப் பெருகிடும் லக்ஷ்மி!
77. கவிபாடும் சொற்களில் பொருளான லக்ஷ்மி!
78. கலங்காது எம் மனதைக் காத்தருள் லக்ஷ்மி!
79. பிறவியின் பயனாக முன்னிற்கும் லக்ஷ்மி!
80. புவிதனில் அற்புத சக்தியே லக்ஷ்மி!
81. நிறை ஆயுள் அருள்கின்ற நிறைவான லக்ஷ்மி!
82. அருள்வழிதனில் நம்மை நடத்திடும் லக்ஷ்மி!
83. சந்தனக் குழம்பென மணம் நிறை லக்ஷ்மி!
84. சந்தம் திருமாலின் நெஞ்சிலுறை லக்ஷ்மி!
85. செல்வமாய்ச் செழிப்பாக நிறைந்திடும் லக்ஷ்மி!
86. உலகெலாம் வசமாகச் செய்திடும் லக்ஷ்மி!
87. எளியார்க்கு வலிமையைத் தந்திடும் லக்ஷ்மி!
88. கடல் போன்ற ஞானத்தை அருளிடும் லக்ஷ்மி!
89. கண்கண்ட தெய்வமாய்க் காட்சிதரும் லக்ஷ்மி!
90. அருளோடும் பொருளோடும் வாழ்விக்கும் லக்ஷ்மி!
91. கலசமாய் நிறைகின்ற கமல முக லக்ஷ்மி!
92. திருவென்ற புகழோடு உலகாளும் லக்ஷ்மி!
93. விளக்கினில் சுடராக விளங்கிடும் லக்ஷ்மி!
94. அழியாத முக்திநிலை அளித்திடும் லக்ஷ்மி!
95. நெஞ்சென்ற மஞ்சத்தில் கொஞ்சிடும் லக்ஷ்மி!
96. ஐம்புலன்கள் தன்னை அடக்கியாளும் லக்ஷ்மி!
97. போகின்ற வழிதனில் துணையாகும் லக்ஷ்மி!
98. நன்மையே தருகின்ற நல்லதொரு லக்ஷ்மி!
99. பூமாலை பாமாலையால் மகிழும் லக்ஷ்மி!
100. மேவியே நாள்தோறும் மேன்மை தரும் லக்ஷ்மி!
101. துதி செய்த பேருக்குத் துணை நிற்கும் லக்ஷ்மி!
102. பணிந்தோர்க்கு மாறாத புகழ் தரும் லக்ஷ்மி!
103. இல்லத்தில் ஒளியாக நின்றிடும் லக்ஷ்மி!
104. இல்லாமை இல்லாமல் செய்திடும் லக்ஷ்மி!
105. பாங்குடன் மனைதனில் இருந்தருள் லக்ஷ்மி!
106. பரிவோடு எங்களைப் பாலிக்கும் லக்ஷ்மி!
107. நித்தமும் எம்வீட்டில் நிலைத்திடும் லக்ஷ்மி!
108. நிறைவான நல்வாழ்வு நல்கிடும் லக்ஷ்மி!

சாவித்ரி சாரங்கபாணி

அனுப்பித் தந்தவர் : **சந்திரா கீதாகிருஷ்ணன்**

நாரணன் மார்பிலுறை நாயகியின்
பதம் பணிந்தோம்!



எஸ். ஷ்யாம் பொன் சுந்தர்
எம்.எஸ். ராமச்சந்திரன்
ஆர். ஜோதி
அஷ்விதா
உமா நடராஜ்
எம். நடராஜன்
சீனிவாச ராவ்
லட்சுமி
சிநேகா
வி.எஸ். ராமன், செல்லம்மா
என் செல்லமே!
ஸ்ருதி
எஸ். விஜயராகவன், சூடாமணி
ஷ்ரேயா
டி.கே. கிருஷ்ணஸ்வாமி, லக்ஷ்மி கிருஷ்ணஸ்வாமி



உயர்ந்த ரகங்கள், குறைந்த விலையில்...



வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள், பாத்திரங்கள், டி.வி., வி.சி.டி. பிளேயர், பிரஷர் குக்கர், வெட்கிரைண்டர், மிக்ஸி, நான்ஸ்டிக் குக்வேர், பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் அனைத்தும் எங்குமே கிடைக்காத விலையில் கிடைக்கிறது.

கல்யாண சீர்வரிசை பாத்திரங்கள் கிடைக்கும்.

காஞ்சிபுரம் பட்டுச் சேலைகளுக்கு **12%** தள்ளுபடி

சுடிதார், சுடிதார் மெட்டீரியல்ஸ், சல்வார் கமிஸ்க்காக புதிதாக தனித்தளம் திறக்கப்பட்டுளது.

ரெடிமேட் ஆடைகளின் சங்கமம்

ஜெயச்சந்திரன் டெக்ஸ்டைல்ஸ்

27, ரெங்கநாதன் தெரு, (மாம்பலம் ரயில் நிலையம் அருகில்)
தி.நகர், சென்னை - 17 போன் - 2433 9971, 24334660



சுப - யாத்ரா®

43, தெற்கு மாடவீதி, (சித்திர குளம் எதிரில்) மைலாப்பூர், சென்னை - 4.
Ph. 2495 0218, 2495 2319. Cell : 98400 64243.

ஷிரிடி சாய் பாபா தரிசனம் ஷிரிடி, சனி சிங்கணாபூர், மஹா கணபதி	12-01-06	26-01-06 / 15-02-06 (4 நாட்கள்)	ரூ. 1800/-
ஷிரிடி – பண்டரிபுரம் ஷிரிடி, சனி சிங்கணாபூர், பண்டரிபுரம், துல்ஜாபூர்	14-12-05	22-02-06 (5 நாட்கள்)	ரூ. 2500/-
ஸ்ரீ ராகவேந்திர ஸ்வாமி தரிசனம் மந்த்ராலயம், நவபிருந்தாவனம், பஞ்சமுகி ஆஞ்சநேயர்,		26-01-06 (3 நாட்கள்)	ரூ. 1700/-
காசி – கயா யாத்திரை அலஹாபாத், காசி, அயோத்யா, சாரநாத், கயா	27-03-06	(10 நாட்கள்)	ரூ. 4800/-
பத்ரிநாத் – கேதார்நாத்	05-05-06	(12 நாட்கள்)	ரூ. 6000/-
குளு – மணாலி – டெல்லி ஆக்ரா, சண்டிகர், அமிர்தசரஸ், மணாலி, டெல்லி	21-04-06 / 19-05-06	05-05-06 / 02-06-06	ரூ. 7200/- (12 நாட்கள்)

கார்த்திகை ஸ்பெஷல்

சப்புக்கொட்ட வைக்கும் பாயசம்!

பாசுமதி பாயசம்

பாசுமதி அரிசி - ¼ கப், பால் - 1 லிட்டர், கார்ன்ஃப்ளவர் (சோள மாவு) 1 டீஸ்பூன், குங்குமப்பூ, ஏலக்காய்.

பாசுமதி அரிசியைக் கழுவிப் பாலில் ஊறவைத்து நன்றாகக் குழைய வேகவிடவும். வெந்தபின் மத்தால் கடைந்து, அல்லது மிக்ஸியில் ஒட்டிக் குழைத்துக் கொள்ளவும். சோள மாவைச் சிறிது பாலில் கரைத்து இதனுடன் கொதிக்கவிட்டால் கெட்டியான பாயசம் கிடைக்கும். குங்குமப்பூ, ஏலக்காய் சேர்க்கவும்.

பப்பாளிப் பாயசம்

தோல் நீக்கிய பப்பாளிப் பழத்தைச் சிறிது நீரில் கொதிக்க விடவும் (பச்சை வாசனை போகும் வரை) சுண்டக் காய்ச்சிய பாலில் குங்குமப்பூ ஏலக்காய் சேர்த்து சூடு ஆறிய பிறகு, வேகவைத்த பப்பாளி விழுதைக் கலந்து, சிறிது மாங்கோ எஸன்ஸ் சேர்த்துப் பரிமாறவும். இதை 'சில்'லென்று பரிமாறலாம்.

முந்திரிப் பாயசம்

முந்திரிப் பருப்பு - ½ கப், பால் - ½ லிட்டர், கோவா - சிறிதளவு, ஏலக்காய் - 4, சர்க்கரை - 1 கப்.

முந்திரிப் பருப்பை வெந்நீரில் ஊற வைத்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இதை நன்றாக வேகவிடவும். பச்சை வாசனை போனபின் அதில் பால், கோவா சேர்த்து ஒரு கொதி வரும் வரை கிளறவும். இறக்கி வைத்துச் சர்க்கரை, ஏலப்பொடி சேர்க்கவும்.

பனீர் பாயசம்

பால் - 1 லிட்டர், பனீர் (½ லிட்டர் பாலைத் திரித்துச் செய்தது), வெள்ளரி விதை, சாரைப் பருப்பு, பிஸ்தா, பாதாம் பொடித்தது



- 3 டேபிள் ஸ்பூன், சர்க்கரை - 1 கப், ஏலக்காய் - 2.

பாலை நன்றாகக் குறுக வைத்து அதில் சர்க்கரை, பருப்புப் பொடி, ஏலப்பொடி சேர்த்து வைக்கவும். பனீரை உதிர்த்து சிறிது நெய்யில் இளம் சிவப்பு நிறமாகும் வரை வதக்கிப் பாலில் கலக்கவும். மேலே ரோஜா இதழ்களைத் தூவிப் பரிமாறவும்.

- கமலா

நிகரற்ற சிக்கனத்தில்...

Gem NIRMAALAYAM

"தூய வாழ்வின் இனிய சங்கமம்"



ஜெம் நிர்மாலயம். வாழ்வின் அதிமுக்கிய வசதிகளுடன், நிறைவு தரும் பசுமைச் சூழலில், உங்கள் குடும்பத்தின் விருப்பத்திற்கும், ரசனைக்கும் ஏற்ப வடிவமைந்த ஓர் பிரம்மாண்டமான குடியிருப்பு. நீங்கள் விரும்பும் நிம்மதி, அமைதி, இருப்பிடத் தூய்மை, பாதுகாப்பு உள்ளிட்ட அனைத்தும் சங்கமிக்கும் இந்த இணையற்ற விலாசம், கோவை மாநகரின் மையத்தில், காந்திபுரத்தின் மிக அருகே கணபதியில் 12 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் உங்களுக்கெனவே சிறப்புடன் உருவாகி வருகின்றது.

சிறப்பு அம்சங்கள்

• இரண்டு / மூன்று / நான்கு படுக்கையறைகள் கொண்ட 145 வீடுகள் (1190 முதல் 2965 சதுர அடி வரை) • வாஸ்து சாஸ்திர அடிப்படையில் உருவானவை • அத்திக்கடவு குடிநீர் • சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஆழ்குழாய் கிணற்றுநீர் • ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் சூரிய வெப்பத்தால் இயங்கும் வாட்டர் ஹீட்டர் • மழைநீர் சேமிப்பு வசதி • கிளப் ஹவுஸ் • ஹெல்த் கிளப் • கூடைப்பந்து, வாலிபால் விளையாட்டு மைதானங்கள் • குழந்தைகள் பூங்கா • மின்னொளி வசதி மற்றும் செயற்கை புல்தரை கொண்ட டென்னிஸ் கோர்ட் • இண்டர்காம் வசதியுடன் 24 மணி நேர பாதுகாப்பு • வணிக வளாகம் • பல சிறப்பு மருத்துவ கிளினிக் • தீ விபத்து, கலவரத்தால் விளையும் சேதாரம், நிலநடுக்கம் போன்றவற்றிற்கு 10 வருட காப்புரிமை இலவசம்.

COVAI PROPERTY CENTRE (INDIA) PRIVATE LIMITED

C-601, Pioneer Apartments, 1075, Avinashi Road, Coimbatore - 641 018.

Ph : 91-422-2216867, 5572625. Fax : 91-422-2216867. Mobile : 098943-17841

www.covaiprop.com E-mail : covaiprop@vsnl.net

முத்து நாகர் கைலாஷ்

227, கீழஅடையவளஞ்சான் தெரு, ஸ்ரீரங்கம்.



- எல்லா நவீன வசதிகளுடன் கூடிய 2 Bed, 3 Bed Flats
- கார் பார்க்கிங்
- வாஸ்து முறை
- தேக்கு முன் கதவு
- ஜாதக முறையிலே உள் அமைப்பு
- A/C Provision
- ரயில் நிலையம் அருகிலே !
- பால்கனியிலிருந்து ராஜகோபுரம் View !
- ராஜகோபுரத்தின் உட்பிரகாரத்திலே வீடு !

Completion :
I Phase டிசம்பர் 2005
II Phase பிப்ரவரி 2006

HDFC, SBI, IOB, NLC இவைகளில் லோன் Arrangement செய்யப்படுகிறது.

- DTP APPROVAL NO. 130/2004

சர்வசக்தி கன்ஸ்ட்ரக்சன்ஸ்

6-A, ஓம்சக்தி காம்ப்ளக்ஸ், சத்திரம் பேருந்து நிலையம், திருச்சி - 620 002.

Ph : 0431-2705227, Cell : 98424 - 21112

E-mail : saroling@sancharnet.in & mrajalingam@dataone.in website : www.sarvasakthiconstructions.com



ஓம் ஸ்ரீ குருப்யோ நம: ஹரி : ஓம் ஸ்ரீ மஹாகணபதயே நம: ஓம் ஸ்ரீ மாத்ரே நம:

ஸ்ரீ மாத்ரு பூமி டூர்ஸ் & டிராவல்ஸ்



Flat No.4, Ground Floor, Metro Apartment, VELACHERY MAIN ROAD, SEMBAKKAM, (TAMBARAM EAST) CHENNAI - 600 073 Phone : 22274315, Cell : 94440 21221

கீழ்கண்ட எமது யாத்திரைகள் சூப்பர் டீலக்ஸ் வாகனத்தில் வீட்டருகில் இருந்து காலை 6.00 மணியளவில் அழைத்து சென்று இரவு 9.00 மணியளவில் திரும்ப விடுகிறோம். முன்பணம் அனுப்பி பதிவு செய்யவும்.
17.12.05 சனிக்கிழமை ஒருநாள் யாத்திரை மயிலம், திருவக்கரை, திருவண்ணாமலை கிரிவலம், கார்த்திகை ஜோதி தரிசனம் ரூ.360/- மட்டும்.
24.12.05 சனிக்கிழமை முதல் ஐந்து நாட்கள் அட்ட வீரட்டான சிவன் கோவில்கள், மற்றும் நரசிங்கம்பேட்டை, சிக்கல், பூவரசம் குப்பம், பரிக்கல், அந்திலி, ஸ்ரீமுஷ்ணம், ஸ்ரீவராஹர், திருவஹீந்திரபுரம் ஹயக்ரீவர் மற்றும் சிவசக்தி ஸ்தலங்கள் ரூ.2000/- மட்டும்.
30.12.05 வெள்ளி ஒருநாள் யாத்திரை ஹனுமத் ஜயந்தி - பஞ்சவடி / அஞ்சனா - வாயுபுத்ர - தன்வந்த்ரி தரிசன ஹனுமான், சென்னை புராதன பஞ்சமுக ஆஞ்சநேயர், நங்கை ஹனுமன் மற்றும் சில கோவில்கள் ரூ.300/- மட்டும்.
10.1.06 செவ்வாய்கிழமை ஒருநாள் யாத்திரை பூரி ஜகந்நாதர், திருஇடந்தை, திருக்கடல்மல்லை, திருநீர்மலை, யோகநரசிம்மர், துளசிங்கர் வைகுண்ட ஏகாதசி ஸ்பெஷல் ரூ.300/- மட்டும்.
கீழ்கண்ட எமது யாத்திரைகள் 2வ வகுப்பு இரயில் பயண கட்டணம் சூப்பர் டீலக்ஸ் வாகனம், டார்மிடரி, அட்டாச் பேட்ரூம் தங்கும் அறைகள் மற்றும் சைவ உணவு உட்பட. எமது வாகனங்களில் இரவு பயணம் கிடையாது. 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண், பெண்களுக்கு இரயில் கட்டண சலுகை உண்டு.
2.1.06 திங்கட்கிழமை முதல் 6 நாட்கள் தனுர்மாத ஸ்பெஷல் திருச்சி, புதுக்கோட்டை புவனேஸ்வரி, அரைக்காசு அம்மன் திருமயம், குன்றக்குடி, பிள்ளையார்பட்டி, ஆவுடையார் கோவில், திருப்புனவாயில், திருவரங்குளம், பேரையூர், விராலிமலை, சித்தன்னவாசல், பனையபுரம், உய்யக்கொண்டான் திருமலை, குமார வயலூர், அன்பில், திருமாந்துறை, திருப்பைஞ்ஞீலி, திருவாசி, வாய்குடி, பிட்சாண்டார் கோவில், அனகரை, இரத்தினகிரி ரூ.2400/- மட்டும்.
17.1.06 செவ்வாய்க்கிழமை முதல் 6 நாட்கள் ஓம்காரேஷ்வர், உஜ்ஜயினி, சக்திபீட தரிசனம் ரூ.3000/- மட்டும்.
28.1.06 சனிக்கிழமை முதல் 8 நாட்கள் பண்டரிபுரம், கோலாபூர், கணபதி புளே (ஸ்வயம்பு கடற்கரை கணபதி), பூனே, ஷீர்டி, சனிசிங்கனாபூர், மும்பாதேவி, மஹாலக்ஷ்மி ரூ.4300/- மட்டும்.
வெளிநாட்டு சுற்றுலாக்கள் பாஸ்போர்ட் அவசியம் மூன்று நட்சத்திர ஹோட்டல் வசதியுடன்.
10.2.06 வெள்ளிமுதல் 9 இரவுகள் 10 நாட்கள் சிங்கப்பூர், மலேசியா, கோலாலம்பூர், பாங்காக், பட்டாயா.
27.2.06 10 நாட்கள் மஹாமாயா, புத்தர் ஜன்மபூமி லும்பினி, நேபாள திரிவேணி மனோகாம்னா, ஜனக்புரி, போக்ரா, முக்திநாத், காட்மாண்டு பசுபதிநாத்



கிறிஸ்துமஸ் கேக்குகள்

க்வீன் கேக்

மைதா - 170 கிராம், பேகிங் பவுடர் - 3 டீஸ்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை, வெண்ணெய் - 70 கிராம், சர்க்கரை - 50 கிராம், கோல்டன் சிரப் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், பாலும் தண்ணீருமாக - 300 மிலி, காய்ந்த கருந்திராட்சை (சுல்தானா) 30 கிராம்.

வெண்ணெயையும் பொடித்த சர்க்கரையையும் நன்றாக நுரை வரக் குழைத்துக் கொள்ளவும். அதில் கோல்டன் சிரப், உப்புப் போட்டு மீண்டும் நன்றாக அடிக்கவும். பேகிங் பவுடரையும், மைதாவையும் ஒன்றாகச் சலித்துக் குழைத்த கலவையில் போட்டு, பாலை விட்டுக் கலக்கவும்.

சுல்தானாக்களைச் சேர்த்து அந்தக் கலவையை வெண்ணெய் தடவிய கேக் டின்னில் போட்டு, 375 டிகிரியில் 20 முதல் 25 நிமிடங்கள் வரை அவனில் 'பேக்' செய்யவும். ஆறிய பிறகு மேலே ஐஸிங் செய்யலாம். அல்லது ஜெம், அரிசி மிட்டாய் தூவி அலங்கரிக்கலாம்.

ரவை கேக்

ரவை - 1 கப், சர்க்கரை - 1 கப், தயிர் - 1 கப், சோடா - 1 டீஸ்பூன், உருக்கிய நெய் - 4 டீஸ்பூன், வெனிலா எஸன்ஸ் - 1 டீஸ்பூன், ஏலக்காய் -4, சுல்தானா (காய்ந்த கருப்பு திராட்சை) - 25, பொடித்த பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி - 4 டேபிள் ஸ்பூன்.

ரவை, பொடித்த சர்க்கரை, தயிர் ஆகியவற்றைக் குழைத்து சுல்தானா, பருப்புக் கலவை, ஏலப்பொடி, வெனிலா எஸன்ஸ் ஆகியவற்றைச் சீராகக் கலக்கவும். கேக் செய்யும் பாத்திரத்தில் நெய் தடவி அதில் கலவையைப் போட்டு, 30-45 நிமிடங்கள் 'மீடியம்' சூட்டில் 'பொன்' நிறமாகும் வரை 'பேக்' செய்யவும்.

கேக்கிற்கு ஐசிங் செய்யும் முறை

தேவையான பொருட்கள் : ஐசிங் சர்க்கரை - 75 கி (சர்க்கரை மாவு), வெண்ணெய் - 75 கிராம், வெனிலா எஸன்ஸ் - சில துளிகள், கோக்கோ - 3 தேக்கரண்டி.

செய்முறை : மேலே குறிப்பிட்ட எல்லாப் பொருட்களையும் சேர்த்துப் பொங்கி வரும் வரை கலந்து கடைசியில் எஸன்ஸ் சேர்க்கவும். ஐசிங் கூழ் அல்லது பேப்பர் கோன் உபயோகித்து கேக்கின் மேல் ஐசிங்கால் அலங்காரம்



செய்யலாம். கேக்கின் மேலே ஐசிங் செய்ய சில டிப்ஸ் :

- சாதாரணமாக கேக் ஆறிய பின்புதான் ஐசிங் போட வேண்டும்.
- கேக்கின் மேல் ஐசிங் போடுவதற்கு முன்னால் மேலாக இருக்கும் உதிரித் துகள்களை எடுக்க வேண்டும். தூள் இருந்தால் ஐசிங் ஒட்டாது.
- முதலில் கேக்கின் மேல் சர்க்கரைப் பாகு தேய்த்து விட்டுப் பிறகும் ஐசிங் போடலாம்.
- ஐசிங் சர்க்கரையைச் சலித்த பின்னரே பயன்படுத்த வேண்டும்.

- எஸ். ராஜகுமாரி.



கிறிஸ்துமஸ்ஸுக்கு சுவையாக....

கார்ன் கேக்

கார்ன் (சோளம்) - 500 கிராம்,
நெய் - 50 கிராம்,
சர்க்கரை - 2 கப்,
ஏலக்காய் - சிறிது.

சோளத்தை நன்றாக வேகவைத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் நெய் ஊற்றி அரைத்ததைக் கொட்டி, சர்க்கரை, ஏலக்காய் சேர்த்துக் கிளறி, சுருண்டு வரும் பொழுது நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி ஆறியவுடன் துண்டு போடவும்.

அலங்கரிக்க முந்திரி, திராட்சை நெய்யில் வறுத்துத் தூவவும்.

கார்ன் புலாவ்

பாஸ்மதி அரிசி - 1 கப்,
கார்ன் - ½ கப்,
பட்டாணி, பீன்ஸ், காரட் - சிறிது,
கரம் மசாலாப் பவுடர் - 2 டீஸ்பூன்,
வெங்காயம் - 2,

கேக் செய்வது பொழுதுபோக்...

தொலைக்காட்சி என்போர் கூட, ''மங்கையர் சாய்ஸ்... மங்கையர் சாய்ஸ்'' என ஒலித்ததுமே, சமையல், மருத்துவம், கைவேலை, கதைகள், நற்கருத்துக்கள் எனப் பல விஷயங்களை அறிந்து கொள்ள ஆவலோடு தொலைக்காட்சிப் பெட்டி முன் அமர்ந்து விடுகிறார்கள். அதன் இயக்குனரான உஷா சரவணனிடம் கேட்டால், ''ஏவி.எம். பாரம்பரியத்தின் பெருமைக்குரியதாகவும் எல்லோருக்கும் பயனுள்ளதாகவும் ஒரு நிகழ்ச்சி வேண்டும் என்று தொடங்கப்பட்டது, 'மங்கையர் சாய்ஸ்'. பலருடைய கூட்டு முயற்சியே இந்த நிகழ்ச்சியின் வெற்றிக்குக் காரணம்!'' என்று தமது தந்தையைப் போலவே அடக்கத்துடன் பதில் கூறுகிறார்.

இவரது பொழுதுபோக்கு?

வரிசைப்படுத்துகிறார்.. எம்பிராய்டரித் தையல் வேலை, சமையல் செய்வது, கேக், சாக்லேட் தயாரிப்பது இப்படி....

கிறிஸ்துமஸ்ஸுக்கு முட்டையில்லாத கேக் செய்யச் சொல்லித் தாருங்களேன்! ஆயிரம் வாட்ஸ் பல்ப் ஒளி போல் சிரித்தபடி சொல்லித் தருகிறார். இதோ!



முட்டையில்லாத கேக்

தேவையானவை :

பேரீச்சம் பழம் - 200 கிராம், மண்டைப் பருப்பு (வால்நட்) - 200 கிராம், மைதா - 125 கிராம், ரவை - 125 கிராம், வெண்ணெய் - 250 கிராம், கன்டென்ஸ்டு மில்க் - 1 டின், பேகிங் பவுடர்

நீர்த்த தேங்காய்ப் பால் - 2 கப்.

அரிசியை 10 நிமிடம் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். வாணலியில் நெய் விட்டு வெங்காயம், காரட், பீன்ஸ், சோளம், பட்டாணி எல்லாம் போட்டு வதக்கி, அரிசி, உப்பு சேர்த்து, 2 கப் தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து, கரம் மசாலாப் பவுடர் கலந்து அப்படியே மூடி பத்து நிமிடம் வேகவிடவும். குக்கரில் என்றால் 2 விசில் போதும்.

பேரீச்சம்பழ அல்வா

பேரீச்சம்பழம் - ½ கிலோ, (கொட்டை நீக்கியது),
சர்க்கரை - 1 கப்,
பால் - 1 கப்,
நெய் - 50 கிராம்,
ஏலக்காய் - தேவையான அளவு.

பேரீச்சம் பழத்தைக் கொட்டை நீக்கி 2லிருந்து 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் நெய் ஊற்றி பேரீச்சம்பழத்தைப் போட்டு, சர்க்கரை, பால், ஏலக்காய் அனைத்தையும் கலந்து அல்வா பதத்தில் கிளறி இறக்க வேண்டும்.

- மைதிலி கிருஷ்ணன்.

ஜாமூனே - கோஃப்தாவாக...

கடைகளில் வாங்கும் குலாப்ஜாமூன் மிக்ஸில் ஒரே மூச்சில், எல்லா ஜாமூன்களையும் எண்ணெயில் பொரித்து ஆறியபிறகு ஒரு டப்பாவில் போட்டு ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விடவும். தேவையான போது கொஞ்சமாக பாகுவைத்து அதில் குங்குமப்பூ,



உஷா சரவணன்



- 1 டீஸ்பூன், சோடாபைகார்ப் - 1 டீஸ்பூன், வெனில்லா எஸென்ஸ் - 1 டீஸ்பூன், சர்க்கரை (தேவையென்றால்) - 3 டேபிள் ஸ்பூன், தண்ணீர் - 5 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

பேரீச்சம்பழத்தைக் கொட்டை நீக்கிச் சிறு துண்டுகளாக்கி சோடாபைகார்ப் கலந்த தண்ணீரில் 5 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். சிறிதளவு வெண்ணெயில் ரவையை வறுத்து அதனுடன் பேரீச்சம் பழத்துண்டுகள், சலித்த மைதா, பேகிங் பவுடர், உடைத்த வால்நட் பருப்பு ஆகியவற்றை நன்கு கலந்து வைக்கவும். மீதமுள்ள வெண்ணெயோடு 1 டின் கன்டென்ஸ்டு மில்க்கைக் கலந்து நன்றாக அடித்துக் குழைக்கவும். பிறகு, வெனிலா எஸென்ஸ் சேர்த்து முன்பு தயார் செய்த கலவையுடன் சேர்க்கவும். கேக் செய்யப் போகும் பாத்திரத்தில் நன்றாக வெண்ணெயைத் தடவி அதன் மீது மைதா மாவைத் தூவி, கேக் கலவையை ஊற்றி ஏற்கெனவே சூடாக்கப்பட்ட அவனில் 150 டிகிரியளவில் ஒரு மணி நேரம் வைக்கவும். கேக் நன்றாக வாசனை வரும். கேக் வெந்தபின் உடனே வெளியில் எடுக்காமல், 5 நிமிடங்கள் அவனிலேயே வைத்திருந்து பிறகு எடுத்து ஆறவிடவும்.

● கேக் வகையறாக்களை எப்போதும் பிரிஜ்ஜில் வைக்கக் கூடாது. அதன் மிருதுத் தன்மை மாறி கெட்டியாகி விடும்.

● எந்தவிதமான கேக் பெட்டியிலும் கேக் வகைகளோ, பிஸ்கெட் வகைகளையோ வைப்பதற்கு முன்னதாகச் சூடுசெய்து கொள்ள வேண்டும்.

● உலர்ந்த பழங்கள் போட்ட கேக்குகளில் கலவை மிகத் தளர்ந்து இருக்கக் கூடாது. தளர்ந்து இருந்தால் பழங்கள் கேக்கின் அடியில் தங்கி விடும்.

- ஜி. ஜெயஸ்ரீ கோபாலன்.

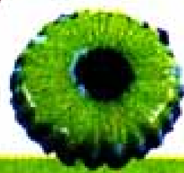
கேக் வகையறாக்களை செய்யும் போது, பொடித்த சர்க்கரையையும் வெண்ணெயையும் நன்றாகக் கலக்க வேண்டும். இதற்கு மரக்கரண்டியைப் பயன்படுத்தலாம். கரண்டியால் கிளறி கரண்டியைச் சிறிது ஆட்டினால் குழைத்த கலவை லேசாக கீழே விழும். இதுதான் பக்குவம்.



- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.



ஏலப்பொடி கலந்து சூடான பாகில் பத்து ஜாமூனை நனைக்கவும். அவ்வப்போது ஜாமூன் செய்வது சிக்கனமானது. மீதமுள்ள ஜாமூன்களை (ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்துள்ளவை) வைத்து சூப்பர் மலாய் கோஃப்தா செய்யலாம். புலாவ், சப்பாத்தி, நாண் இவற்றிற்கு டேஸ்டி சைட் டிஷ்!







கோஃப்தா செய்முறை :

வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, இஞ்சி - 1 துண்டு, பூண்டு - 6 பல், கொத்துமல்லித் தழை, துருவிய தேங்காய் - 1½ டீஸ்பூன், சுடுநீரில் ஊறவைத்த கசகசா - 2 டீஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய், மிளகாய்த் தூள், தனியாத் தூள், உப்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெயைச் சூடாக்கி, அதில் அரைத்த விழுதை வாசனை வரும் வரை வதக்கவும். சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்கும் போது பொரித்து வைத்துள்ள ஜாமூன்களைப் போட்டுக் கிளறி அடுப்பை அணைத்து விடவும். மூன்றே நிமிடங்களில் சூப்பர் மலாய் கோஃப்தா ரெடி!

கல் கல்

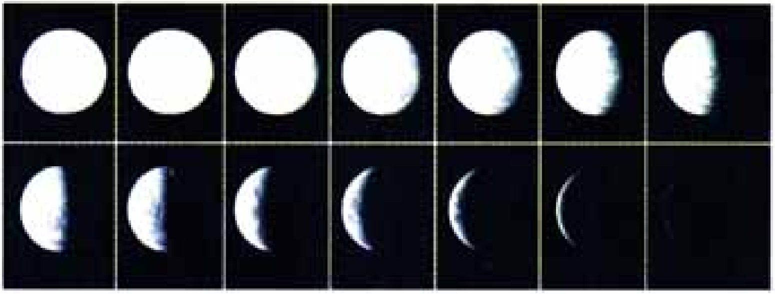
மைதா மாவு - 1 கப், வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை, சர்க்கரை - ¾ கப், எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு.

மைதா மாவில் உப்பு, வெண்ணெய் போட்டு மிருதுவாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். சிறிய அளவு கோலிக்குண்டாக எடுத்து ஒரு புதுச் சீப்பின் மீது தேய்த்து உருட்டினால் சங்கு போன்று சுருண்டு கொள்ளும். அவற்றை மொத்தமாகச் செய்து ஒரு டிஷ்யூ பேப்பரில் போட்டு வைத்து நிதானமான தீயில் பொரித்து எடுக்கவும். சர்க்கரைப் பாகு வைத்து கெட்டிக் கம்பிப்பாகில் பொரித்த 'கல் கல்'களை அமிழ்த்தி ஒரு தட்டில் போடவும். ஆறியதும் சர்க்கரை பூசிய 'கல் கல்' களை எடுத்து டப்பாவில் போட்டு வைக்கலாம்.

- ரேவ்ஸ்

VLCC

PERSONAL CARE



பௌர்ணமியிலிருந்து அமாவாசை வரை. மொத்தம் 14 நாட்களிலேயே.



equus red cell.907

Write to: VLCC Personal Care Ltd., P.O. Box No. 12, Gurgaon - 122015, Haryana, India • Mail at: vlccpersonalcare@vlcc.co.in • Website: www.vlccpersonalcare.com

Bangalore: 9845507207, 9342294144, Bhavani Kangan: 080-26671356, Monday to Sunday: 080-51106472, All Health & Glow: 080-51122233, 51287202, 51214105 • **Mysore**: 9845430474, Nilgiris: 0821-2418603/2332403, Loyalworld: 944874394, Mohan Bhandar: 0821-2442030/2442190 • **Mangalore**: 9886327539, Body Care: 9880296731, SR Fancy: 0824-2442420, Naina Fancy Udupi: 0824-2523847 • **Hubli**: 9448036787, Food Basket: 2366355 • **Dharwad**: Ladies Corner: 2747540 • **Davangere**: 9448318917 • **Belgaum**: 9880005685 • **Chennai**: 9840948707, 9840948706/5, Monica: 25354526, All Health & Glows: 52056014/13, 52068261, All Apollo Pharmacies: 044-52602890, Parisha Cosmetics: 28546981, Food Marvel: 24828818, Balaji Cosmetics: 52024038, Vijaya Shoppe: 2615554 • **Coimbatore**: 9842475085, Nilgiri's: 22200554, Alankar: 5392340, Beauty Selections: 5392784, Goodluck Palace: 22236592 • **Madurai**: 9443757501, Hajee Moosa: 2622118, Raj Beauty: 2340915 • **Trichy**: 98424-55777, Krishna Readymade: 2700140, Perfume Palace: 5545120 • **Pondicherry**: 9367601233, Nilgiri's: 2336604, Casablanca: 2336495 • **Salem**: Beauty Paradise: 2334664 • **Vellore**: 9894852445 • **Kerala**: 9846164080 • **Cochin**: Alphonso: 2366676, Goodwill Collections: 2371415, Altonia: 2367750, Priceless: 2301760 • **Trivandrum**: 9846613517, Variety Fancy: 2473251, Sanorita: 2447884, Styleplus: 2313110 • **Kottayam**: Kallarackal Fancy: 2302564 • **Trichur**: Shee Fancy: 2320177 • **Calicut**: Sankar: 2720470 • **Hyderabad**: 9885275120, 9866339674, Kathiawar St: 24758172, Balaji Supermkt: 23220475, 23228802, O' Mart: 55634758, All Health & Glows: 23378296, 55106276, Shanthi Novelties: 24758653, Tharuni Supermkt: 27061137, ALL Mart: 55845580 • **Vijayawada**: M&M: 5566699, Reflactions: 5541076 • **Visakhapatnam & Coastal Andhra**: 9866287722, Cmr Exclusives: 270761, Do up: 2701232 • **Guntur**: 5588881

கலக்கலான பானங்கள்!

கிறிஸ்துமஸ் அன்று வாழ்த்துகள் தெரிவிக்க வீட்டுக்கு வருவோருக்கு காபி, டீக்கு பதிலாகக் கலக்கலான பானங்கள் செய்து தரலாமே!

1. பழரசம்

பழுத்த பப்பாளி -1, ஆரஞ்சுகள் - 3, எலுமிச்சை - 1, தேன் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

பப்பாளிப் பழத்தைத் தோல் சீவி, விதைகளை நீக்கித் துண்டு களாக்கவும். ஆரஞ்சு, எலுமிச்சைச் சாறைக் கலந்து மிக்ஸியில் நன்றாக அடித்து வடிகட்டவும். சிறிதளவு நீருடன் தேனை அதில் கலந்து 'சில்' லென்று பரிமாறவும்.

2. ஹோலி பஞ்ச் சோடா

ஐஸ் தண்ணீர் - 1 பாட்டில், நாட்டுச் சர்க்கரை - 1½ கப், பொடியாக நறுக்கிய அன்னாசிப் பழத்துண்டுகள் - 2 கப், எலுமிச்சைச் சாறு -½ கப், ஆரஞ்சுச் சாறு - 1 கப்.

நாட்டுச் சர்க்கரையைச் சுடுநீரில் கரைத்து வடிகட்டவும். அன்னாசிப் பழத்தை 10 நிமிடங்கள் தண்ணீரில் வேக விடவும். எலுமிச்சை, ஆரஞ்சுச் சாறு இவைகளோடு சோடா ஊற்றிக் கலந்து பரிமாறவும்.

3. ஆரஞ்சு காபி டிலைட்

சர்க்கரைப் பாகு (கம்பிப் பதம்) - 1 கப், உரித்துத் துண்டுகளாக்கிய ஆரஞ்சுப் பழம் - 2, காப்பி டிகாக்ஷன் (மீடியம்) - 1 கப், ஆரஞ்சுச் சாறு - ½ கப், ஆரஞ்சுத் துண்டுகள் மீது பொடித்த சர்க்கரை யைப் பிசறி வைக்கவும்.

சர்க்கரைப் பாகு, காபி டிகாக்ஷன், ஆரஞ்சுச் சாறு இவற்றை மிக்ஸியில் ஓட்டினால் நுரைத்து வரும். அதை அழ கான கிளாஸ் தம்ளர் களில் ஊற்றி மேலே ஆரஞ்சுத் துண்டங்களைப் போட்டுப் பரிமாறவும்

மின்டோ லைம்

காய்ச்சி ஆறிய நீர் - 3 கப், சர்க்கரை - 2 கப், எலுமிச்சைத் தோல் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு - ½ கப், புதினா இலைகள் - ½ கப், ஜிஞ்சர் பானம் - ½ கப்.

எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிவதற்கு முன் காரட் துருவியில் மேல் தோலை மெதுவாகத் துருவிக் கொள்ளவும். மற்ற வைகளை ஒன்றாக மிக்ஸியில் அடித்து நுரையோடு தம்ளரில் ஊற்றி மேலே எலுமிச்சைத் துருவலைப் போட்டுப் பரிமாறவும்.

- ஷெர்லிஜாய்



"அம்மா!" பளபளக்கும் ஒரு வெண்கல தம்ளரைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு வந்து பூர்ணிமாவின் முன்னால் நின்றாள் ஆலோ!

"அம்மா! தண்ணீர் வேண்டுமென்று கேட்கிறார்... வெறும் தண்ணீரா கொடுப்பது?"

பெண்ணின் நிழலைக் கண்டவுடன் பூர்ணிமா ஒருகணம் திடுக்கிட்டுப் போனாள். பெண்ணின் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டுத் திகைத்துப் போனவள் போல நிமிர்ந்து நோக்கினாள். யாரோ ஒரு அந்நிய மனிதர்... அந்தப் பக்கத்தில் இருந்தவர், திடீரென்று... யாரோ அவரைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்து இந்தப் பக்கத்தில் போட்டு விட்டார்கள். இப்போதும் அவர் எங்கே இருக்கிறார் என்று அவளுக்குப் புரியவில்லை. அவர்கள் பேசுவதைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறாரோ?

"என்ன? பதிலைக் காணோம்?"

ஆலோவின் குரலில், அவசரம், பொறுமையின்மை தெரிந்தது. பூர்ணிமா அரைத் தூக்கத்தில் இருப்பவள் போல, "யார் ஜலம் கேட்பது? யாருக்கென்று சொன்னாய்?"

"யாருக்கா?"

ஆமாம்! பதில் சொல்வது சுலபமில்லை. உரத்த குரலில் ஆலோ கோபத்துடன், "யாருக்கா? புதிதாக வேறு யார் இருக்கா இங்கே? வாசலில் அவர் வந்திருக்கிறாரே... அவர்தான் சொன்னார்..." என்றாள்.

"ஜலம் கொண்டு வரச் சொன்னாரா உங்கிட்ட?"

"பின்னே வேற யார்கிட்ட சொல்வார்? நீதான் வெளியிலேயே வரவில்லையே... தாத்தா என்னை உட்கார்த்தி வச்சுட்டு வந்துட்டார். எனக்குத்தான் சங்கடம் எல்லாம்..."

"சங்கடம் என்ன இருக்கு இதில்... ஜலம் கேட்டார் கொடேன்"

"வெறுமனே ஜலம் மட்டும் கொடுப்பதா என்ன?"

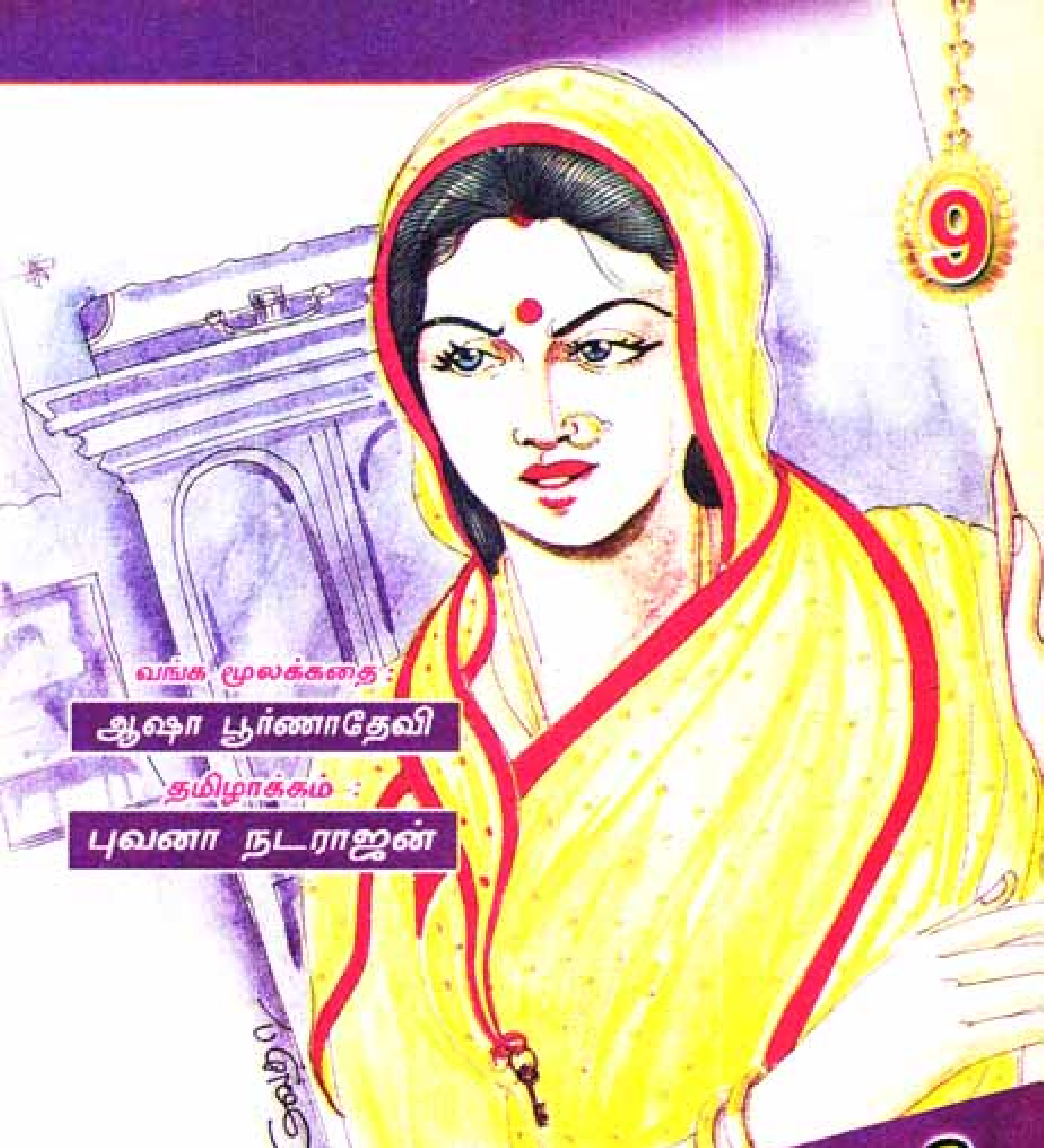
"ஹூம்... வெறுமே கொடேன்."

"இதெல்லாம் யாருக்குப் புரியறது? அம்மா? நீங்கள்லாம்தான் சொல்றது வழக்கம். வீட்டுக்கு யாராவது வந்தால், குறைந்தபட்சம் சுவாமிப் பிரசாதமாவது கொடுக்கணுமின்னு...

"யாராவது வந்தால் அப்படித்தான் ஆலோ... யார் கூடவெல்லாம் நம் பேச்சு வார்த்தை, போக்குவரத்து கௌரவமாக, உலக நியதிப்படி இருக்கிறதோ அவர்களுக்கு... இவருக்கு இனிப்புக் கொடுத்து கௌரவப்படுத்துவதற்கு அவசியமில்லை."

கோபத்துடன், சலிப்புடன் திரும்பிச் சென்றாள்





9

வங்க மூலக்கதை :
ஆஷா பூர்ணாதேவி

தமிழாக்கம் :
புவனா நடராஜன்

தேன் நிலவு

ஆலோ.

பூர்ணிமா.

பெண்ணின் முகத்தில் தெரிந்த உணர்ச்சிகளைக் கண்டு, ஒரு கணம் திடுக்கிட்டுப் போய் நின்றான். சற்று முன் தான் அவள் பேசியவிதம், நடந்து கொண்டவிதம் எல்லா வற்றையும் பார்த்தான்... பொறுமையின்மை, அலட்சியம்...

அத்தனையும் இதற்குள் எங்கே போய் விட்டது? யார் மந்திரம் போட்டார்கள்? இத்தனை சீக்கிரத்தில் மந்திரம் போட்டது யார்?

கிறிஸ்துமஸ் விருந்தும் பரிசும்!



கிறிஸ்துமஸுக்கு கிறிஸ்துமஸ் மரம் வைத்து பெரும்பாலும் எல்லோரும் அலங்காரம் செய்வதுண்டு. கிறிஸ்துமஸ் தினத்தன்று உறவினர்களையும் நண்பர்களையும் விருந்துக்கு அழைப்போம். இந்த முறை விருந்தோடு சிறு சிறு பரிசுகளையும் கொடுத்து அவர்களை அசத்தலாம்! நாம் யார் யாரை அழைக்கிறோமோ அவர்களுக்கு என்று பிரத்யேகமாக ஏதாவது ஒரு பரிசுப் பொருளை (நமது பட்ஜெட்டுக்குள்) வாங்கி அழகாக கிஃப்ட் ராப் செய்யவும். பிறகு அதில் நண்பரின் பெயரை எழுதி ஒட்டி, ஒரு நூலால் கட்டி, கிறிஸ்துமஸ் மரத்தில் தொங்க விட்டு விடுங்கள்.

கிறிஸ்துமஸ் விருந்து முடிநததும் கிறிஸ்துமஸ் மரத்துக்கு அழைத்துச் சென்று அவர்களுக்குரிய பரிசுப் பொருளைத் தேடி எடுத்துக்கொள்ளச் சொல்லுங்கள். நண்பர் வயிறு மட்டுமின்றி மனகம் நிறைந்து வாழ்த்துவார்!

- சுஜாதா

இல்லை... பார்க்க முடியவில்லை. பூர்ணிமாவைப் பார்க்க முடியவில்லை.

திரும்பவும் அதீந்திரன் வேண்டுகோள் விடுத்தான் பெண்ணிடம். "உன் அம்மாவிடம் பேச முடியுமா என்று ஒருமுறை கேட்டுக் கொண்டு வா."

ஆலோ உள்ளே போய் விட்டுத் திரும்பி வந்து, "முடியாது என்று சொல்லி விட்டாள்" என்றாள்.

"நல்லது... அபபடியென்றால் நான் வருகிறேன். உன் தாத்தாவுக்கு என் நமஸ்காரங்களைச் சொல்லு..." என்று சொல்லிவிட்டு எழுந்து நின்றான் அதீந்திரன்.

எழுந்தவன் காருக்கு அருகில் செல்லாமல், வீட்டின் பின்பக்கம் போய் வெகு நேரம் பழைய உடைந்த சிம்மாசனத்தின் அருகில் பார்த்தபடி சுற்றிக் கொண்டிருந்தான்.

என்ன அதிசயம் இது? இங்கே எதுவுமே மாறவில்லை. எல்லாக் காட்சிகளும் அப்படியே இருந்தன. ஒரு மாறுதலும் இல்லை. கீழே இருந்த வேண்டாத செடிகளின் புதர்கள் இன்னும் அதிகமாகி இருந்தன. ஒரு மாறுதலும் இல்லை. மாடிப்படிக்கு அருகில் இருந்த செங்கல் குவியல்கள் இன்னும் உடைந்து போயிருந்தன. இதைத் தவிர வேறு அதிக மாறுதல் இல்லை. ஆனால் மனிதர்கள் குறுகிய காலத்திற்குள் எப்படித்தான் மாறிப் போய் விடுகிறார்கள். எத்தனை சுலபமாக, அனாயாசமாக மாறி விடுகிறார்கள்!

பூர்ணிமா, அதீந்திரனின் வீட்டு வாசலில் போய் நின்றிருந்தால்...? கலக்கத்துடன் அவனைப் பார்க்க அனுமதி கேட்டு கெஞ்சியிருந்தால்...! அப்படிச் செய்திருப்பானா?

ஆனால் பூர்ணிமாவும் ஒருமுறை அவன் வீட்டு வாசலில் வந்து நின்றிருக்கிறாளே. அவனுடைய ஆதரவைத் தேடி, அடைக்கலத்தை நாடி, அவன் அன்பை வேண்டி நின்றிருக்கிறாளே. ஆனால் திரும்பி வரும்படி ஆகிவிட்டதே.

அதீந்திரன் அப்போது அந்தச் சமயத்தில் வீட்டில இல்லை என்பதே பூர்ணிமாவுக்குத் தெரியாதே... துரதிருஷ்டத்தின் அடிவாங்குவதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் தெரியாமல் பொம்மை போல இங்குமங்கும் சுற்றிச் சுற்றி வர வேண்டியிருந்ததே பூர்ணிமாவுக்கு!

உங்கள் கனவுகளை

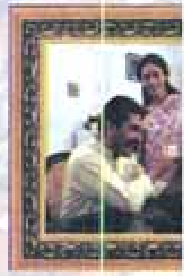


அனுராக்



அக்ஷரா

Sreev
Enc
COIMB



அன்புக்கு அடித்தளமாய்

குடியிருப்பதற்கான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, உங்களுடைய எண்ணங்களும் விருப்பங்களும்தான் முக்கியம். அதனால்தான் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் நாங்கள் மிக அதிக அக்கறை காட்டுகிறோம். கட்டட மனை அமைந்துள்ள இடத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதிலிருந்து, உங்கள் இல்லம் உருவாவதற்குத் தேவையான ஒரு சிறு ஆணி கூட எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பது வரை எல்லாவற்றிலுமே எங்கள் கவனம் முழுமையாக இருக்கும்.

இந்த வீட்டுத் திட்டம் மேட்டுப்பாளையம் சாலையில் அமைக்கப்படுகிறது. வாழ்க்கைக்கு மிக அத்தியாவசியமான பள்ளிகள், கல்லூரிகள், வங்கிகள், டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர்ஸ், மருத்துவமனைகள் எல்லாம் இந்தத் திட்டத்திற்கு மிக அருகிலேயே உள்ளன. இந்தத் திட்டம் மிக ரம்யமான சூழ்நிலையில் அமைக்கப்படுகிறது.

8.1 ஏக்கர் பரப்புள்ள இந்த இடத்தில் மொத்தம் 49 மாளிகை வீடுகள் (வில்லா) மட்டுமே

உடனே முடிவெடுங்கள்!

அத்துடன் உயர்ந்த தரத்திற்கான ஸ்ரீவத்ச
தாமதித்தால் இந்த வாய்ப்பு கிடைக்காது... இங்கே கட்டப்

ஆர்க்கிடெக்ட்டுகள் :

மேலும் விவரங்களுக்குத்

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல்

உங்கள் நம்பிக்கை என்னும் அடித்தளம்.

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோயம்புத்தூர் 641 043,
பேக்ஸ்: 91-422-243 0899, E-mail: realestate@
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, இராயபுரம், சென்னை 600 013
பேக்ஸ்: 91-44-2596 5032 / 5211 5032,

TÜV
ISO 9001
ISO 9001: 2000 Certified

நனவாக்கும் வீடுகள்

atsa
lave
TORE



விஸ்வா



சைதன்யா



அமைந்திடும் இல்லங்கள்

கட்டப்படும். இவை அனைத்தும் தனித்தன்மையுடன் மிக அழகாக வடிவமைக்கப்பட்டு, நான்கு வகைகளில் கிடைக்கும்.

வகை	A	அனுராக்	2955 சதுர அடி		வகை	C	சைதன்யா	2692 சதுர அடி
வகை	B	அக்ஷரா	2762 சதுர அடி		வகை	D	விஸ்வா	2745 சதுர அடி

அழகான தோற்றம். கூடுதல் மதிப்பைக் கொண்ட, பயனுள்ள பல சிறப்பம்சங்கள், அத்துடன் உரிய கவனம் செலுத்தப்பட்ட வகையில் நான்கு நேர்த்தியான டிசைன்கள்.

கிளப் ஹவுஸ், நீச்சல் குளம், உடற்பயிற்சிக்கான ஜிம், கோயில், 30 அடி அகலம் உள்ள அருமையான சாலைகள், லேண்ட்ஸ்கேப்பிங் செய்யப்பட்ட அழகான தோட்டப் பகுதி, சுற்றிலும் பாதுகாப்பான காம்ப்பவுண்டு சுவர் என்றவாறு இன்னும் எத்தனையோ பல சிறப்புகள் இங்கே உண்டு...

் முத்திரையும் இருக்கிறது... அதைவிட வேறு என்ன வேண்டும்?
டுவது 49 வீடுகள் மட்டுமே! உங்களுடைய இல்லத்தை இன்றே தேர்ந்தெடுங்கள்!
ங்கர் அண்ட் அசோசியேட்ஸ், கோயம்புத்தூர்

தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

துவே எங்கள் கட்டடங்களுக்கு ஆதாரம்!

தியா. போன்: 91-422-243 7422 / 244 1481 / 243 2184 / 243 2042
eevatsa.com, Visit us at: www.sreevatsa.com
இந்தியா. போன்: 91-44-2595 3149 / 2596 0270 / 2596 1029-31
:mail: sreevatsa@sreevatsatube.com

Anugrah Madison 3085 RA



தேங்காயை ஓடு இல்லாமல் சிறு சிறு சில்லுகளாக கீறிக் கொண்டு மிக்ஸி ஜாரில் சிறிது நேரம் ஓட்டி பூ மாதிரி துருவ லானதும் எடுத்து காற்றுப் புகாத சிறு சிறு டப்பாக்களிலோ, ஜிப்லாக் கவர்களிலோ போட்டு ஃப்ரீஸரில் வைத்தால் ஒரு மாத மானாலும் அப்பொழுதுதான் உடைத்துத் துருவியது போன்று ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும்!

- கமலா சுப்பிரமணியன்.

காரின் உறுமல் சப்தம் பெரிதாக எழுந்து காற்றுடன் மெல்லியதாகக் கரைந்து போய் விட்டது. இந்த உடைந்த வீட்டின் ஒரு மூலையில் தன்னைத்தானே ஒளித்துக் கொண்டு பூர்ணிமா சுக்கு நூறாகிக் கொண்டிருந்தாள். அதற்கு சாட்சி யாருமே இல்லை.

திடீரென்று ஏதோ ஒருவிதமான பொறாமைத் தீயைப் பெண்ணிடம் கண்டாள்.

ஒரே ஒருநாள் மட்டுமே பார்த்த தந்தை யிடம் இத்தனை பாசம், அன்பு வெள்ளம் எப்படி வந்தது? அந்தப் பாசம், அன்பு காரணமாக தாயின் மீதும் அவளுக்கு வெறுப்பு வந்து விட்டதா?

உண்மையிலேயே தாயிடம் ஆலோ வுக்குக் கோபம் கோபமாக வந்தது. அம்மாவே ஒருநாள் சொன்னாளே. ஏதோ முக்கியக் காரணம் இருந்ததால்தான்

நம்மைத் தேடி அவரால் வர முடியவில்லை என்று. இப்போ அவர் அம்மாவைத் தேடிக் கொண்டு வந்த போது இத்தனை கர்வம் காட்டாவிட்டால் என்ன குறைந்து போய் விடும்?

ஆலோவாக இருந்தால், இப்படிப் பட்ட ஒரு மனிதரைத் திரும்பிப் போக விட்டிருப்பாளா?

வாழ்க்கையில் முதன் முறையாக, பார்த்தவுடனேயே, ஒருசில கணங்கள் பார்த்ததுமே தன்னையறியாமல், இவர் எனக்கு வேண்டியவர். என்னுடைய மனிதர், எனக்குச் சொந்தமானவர் என்று என்னை மீறி, பாசம், அன்பு மனத்தில் தோன்றியதே. இது எப்படிச் சாத்தியமாயிற்று? புரியவில்லை ஆலோவுக்கு... அன்றைய தினம் நடந்த காட்சிகள், பேச்சு, கேள்விகள், பதில்கள் எல்லாமே அவள் மனதில் திரும்பத் திரும்பச் சுழன்று வந்து கொண்டேயிருந்தது.

அப்பா என்கிறவர் இத்தனை பிரியமானவரா? 'தந்தை' என்று நினைக்கும் போதே மனதில் தன்னையறியாமல் இனிமை பரவுகிறதே.

பிறந்ததிலிருந்து தந்தையைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பவர் மனதிலும் இத்தனை பாசம், அன்பு பொங்குமா?

தன் தந்தையிடம் ஆலோ சிறிதளவு என்ன பேசினாளோ, அதைக் கேட்ட ஒரே நபர் ஹாருதான்.

இப்போது ஹாருதான் அவளுக்கு நண்பன். அப்பாவிடம் அவள் என்னென்ன பேசினாள், அவர் என்ன கேள்வி கேட்டார், அதற்கு அவள் என்ன பதில் சொன்னாள் என்பதை ஹாரு மட்டுமே மறைவில், பக்கத்திலேயே நின்று கொண்டு கேட்டுக் கொண்டிருந்தான். அவளைத் தவிர வேறு யாரும் எதுவும் தெரிந்து கொள்ள விரும்பவில்லை. கேள்வியும் கேட்கவில்லை.

ஹாரு, ஆலோவின் அப்பாவுக்கு மரியாதை கொடுத்தாலும் உதட்டைச் சுழித்துக் கொண்டு, "அத்தனை பெரிய காரில் வந்தார் மனுஷர், ஒரு சந்தேஷ், ஒரு இனிப்பு கூட கையில் கொண்டு வரவில்லையே... இவர்கள் என்ன பெரிய மனிதர்கள்? ராமச்சந்திர ராஜாவைப்

போல பெண்டாட்டி, குழந்தையை வனவாசத்தில் வைத்திருக்கிறார். அவங்க உயிரோட இருக்காங்களா இல்லையா என்பது கூட ஏழு ஜென்மத்துக்கும் அவங்க யாருக்கும் தெரியாது. அடேயப்பா! இத்தனை வருஷத்துக்கப்புறம் வெறும் கையோடாவா வந்தார்?"

ஆலோ கோபத்துடன், "எங்களை அழைச்சிட்டுப் போகத்தான் வந்தார். நாங்க அவர் கூட போகல்லைன்னா அவர் என்னதான் செய்வார்? கோபத்தினால்... அம்மா... அவரைப் பார்க்கக் கூட மறுத்து விட்டாள்" என்றாள்.

"கோபம் இருக்கத்தானே இருக்கும். அப்படி நடந்திண்டிருக்கார்."

ஆலோவால் இந்த வார்த்தைகளுக்குப் பதில் சொல்ல முடியவில்லை. அவருடைய நடத்தையின் காரணம் இருட்டறையில் அல்லவா இருந்தது.

ஆனால் இன்று?

இன்று, அவரைப் பார்த்தபோது மனதில் என்னவோ இவர் மிகவும் துக்கமடைந்திருக்கிறார்... பாவம்! நல்லவராகத்தானே தெரிகிறார் என்றுதானே மனதில் தோன்றியது. வேண்டுமென்றே தவறு செய்தால், இவர் முகம் இத்தனை பரிதாபமாக, அப்பாவியாக, பாவமாக இருக்குமா? எத்தனை நல்லவர்னு மனதிலே தோன்றுமா? கெட்டவராக இருந்தால் அவரைப் பார்த்தாலே தெரிந்து போய் விடுமே.

கடந்த கால நிகழ்ச்சிகளிலிருந்து மனதை விடுவித்து ஆலோ, நிகழ்காலத்துக்கு வந்தாள். "என்னைக் கல்கத்தாவுக்கு அழைத்துப் போய்ப் படிக்க வைக்க வேண்டுமென்று... கல்கத்தா ஸ்கூலில் படித்திருந்தால் நான் இதற்குள் ஸ்கூலை முடித்துக் கொண்டு, காலேஜுக்குப் போயிருப்பேன் என்று சொன்னாரே."

"காலேஜ் மட்டுமா? வெளிநாட்டில் படிக்க வைப்பேன்னு சொன்னாரா?" அவளுடைய உற்சாகத்தில் தண்ணீரைக் கொட்டினான் ஹாரு.

அதன் பிறகு தினமும் ஏதாவது அற்புதம், அதிசயம் நடக்காதா என்று ஆலோ நினைத்துப் பார்த்தாள். அப்பாவின் மீது இருந்த தவறுகள், குற்றங்கள் எல்லாம் மறைந்து போய், அப்படியே காணாமல் போய், கௌரவமான, நல்லவராக மாறி விட மாட்டாரா என்று அவள் மனம் ஏங்கியது.

அவர் குற்றங்கள் மறைந்து போவது இருக்கட்டும். திடீரென்று அதீந்திரனின் தயக்கம், வெட்கம் எல்லாம் மறைந்து போய் விட்டது. சில தினங்களுக்குள்ளேயே அந்த மின்மினிப் பூச்சி சுற்றித் திரியும், நரி ஊளையிடும் கிராமத்திற்குள் அவனுடைய அந்தப் பெரிய வண்டி வந்து நுழைந்தது.

(நிலவு வளரும்)

சொக்கப்பானை

சொக்கப்பானை எனவும் சொர்க்கப் பானை எனவும் சிலர் கூறுவர். "சுட்கப்பனை" என்னும் சொற்றொடர் திரிந்து இவ்வாறு வழங்கப்படுகிறது. சுட்கம் என்பது வறட்சி. உலர்ந்த தென்னை, பனை, கமுகு, வாழை இவற்றின் தண்டினைத் தீபதண்டமாக கோயில் சந்நிதானத்தில் நட்டு உலர்ந்த பனை ஓலை முதலியவற்றால் விமானம் போல உயரமாக மூடிக்கட்டிய சொக்கப்பனை எனப்படும் சுட்கப்பனையில் அக்கினி மூட்டி, அது சுவாலித்தெரியும்போது சோதி சொரூபமாகவும், திருவண்ணாமலை தீபமாகவும் பாவித்துப் பக்தர்கள் வழிபடுவர். திருவண்ணாமலையில் இந்த விழா மிகவும் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது.

- எஸ். ராஜகுமாரி.



✉ சியாமளா சுவாமிநாதனின் 'சாப்பு' சிறு கதை மனத்தை மிகவும் ஈர்த்தது. சாம்பு பாகவதர் என்ற போர்வையில் ஒளிந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு சர்ப்பத்தை மாமி விஜிதாவிடம் அடையாளம் காட்டுவது நல்ல திருப்பம்.

திருச்சி, பிரேமா சேதுநாராயணன்.

✉ நவம்பர் மங்கையர் மலர் ஒரு வாரத்திற்கு முன்பு வந்து வியப்பில் ஆழ்த்தி விட்டது. மூன்று புத்தகங்களும் முக்கனிகளாக இனித்தன. 101 வகை இனிப்புகள் என்னை அதற்கு மேலும் வழங்கிய மலரே நீ வாழ்க!

சுந்தரபெருமாள் கோவில், ஜி. துளசி கணபதி.

✉ மங்கையர் மலரின் தீபாவளி ஸ்பெஷல் இனிப்புகளைப் படிக்கும்போதே வாயில் ஜலம் ஊறியது. எதைச் செய்வது, எதை விடுவது எனத் தெரியாமல் திக்கு முக்காட வைத்து விட்டீர்களே!

துபாய், ப்ரியா ராஜ்சேஷன்.

✉ 'ஈச்வரி ஜெகதீச்வரி'யில் அன்னையின் அற்புதங்கள் மட்டுமின்றி, ஹரிகேசநல்லூர் முத்தையா பாகவதர் அவர்களுக்கு அன்னை சாமுண்டீச்வரி அருள் பாலித்த விதத்தை எழுதியிருந்த விதம் மனதை நெகிழச் செய்து விட்டது.

தஞ்சை, மீனாட்சி சீனிவாசன்.

✉ என்னைப் போன்ற எண்ணற்ற இஸ்லாமியர்களும் 'மங்கையர் மலரை' விரும்பிப் படித்து வருகின்றனர் என்பதை மனத்தினில் கொண்டு தீபாவளி சிறப்பிதழோடு ரமலான் சிறப்பிதழையும் வெளியிட்டிருந்ததற்கு மனமார்ந்த நன்றி!

சென்னை - 33, எஸ். சையது முகமது.

✉ 'மைசூர்பாகு முதுகு' எடுத்துக் காட்டுவது பெண்களுக்கு இருக்கும் பொறுமையினை! இவ்வளவு தன்னம்பிக்கை கொண்ட பெண் நிச்சயமாக எல்லோருக்கும் முன் மாதிரியாக இருப்பார். ஊக்கமுள்ள ஒரு கட்டுரை.

அனகாபுத்தூர், பாலா சிவராமன்.

ஆயிரம் பிறைகண்ட அபூர்வ சகோதரர்கள்!

✉ 80 வயதும் 6 மாதமும்; 21 நாட்களும் முடிந்தவர்களை "சகஸ்ர சந்திரதரி" என்றும், அப்படி வயது நிரம்பியவர்களை ஸ்ரீ கிருஷ்ணரே வணங்குவதாகவும் சொல்வர். ஆஹா, அப்படி நாம் யாரைப் பார்ப்பது' என்று நினைத்த அத் தருணத்தில் மங்கையர் மலரில் 'சதாபிஷேக மூவர்' என்ற போட்டோவைப் பார்த்து மகிழ்ச்சியில் திளைத்தேன். உடனே அந்த ஆயிரம் பிறைகண்ட அபூர்வ சகோதரர்களின் புகைப்படத்தை பத்திரமாக அட்டையில் ஒட்டி பிரேம் போட்டு விட்டேன்.

சிட்லபாக்கம், ஜி. ஜெயலெக்ஷ்மி கோபாலன்.

✉ ஆசிரியரின் 'உங்களுடன்' பகுதியில் முழுமையான தீபாவளியை ஆசிரியர் அருமையாக விவரித்திருந்தார். உண்மையிலேயே அந்த முழு தீபாவளியை நாம் எப்போதுமே அனுபவிக்கப் போவதில்லை என நினைக்கும்போது வருத்தமாக உள்ளது. இருப்பினும் காலத்தோடு நாமும் ஒட்டிச் செல்வோம்.

கும்பகோணம், வி. ஜெயலெட்சுமி.

✉ இம்மாத இல்லத்தரசிப் போட்டியில் முதல் பரிசு பெற்றவளாக என்னைத் தேர்ந்தெடுத்தமைக்கு நன்றிகள் பல. பரிசுப் பொருள் இவ்வளவு விரைவில் கிடைக்கும் என்று எதிர்பார்க்கவே இல்லை. என்றுமே மங்கையர் மலர் மங்கையர் மலர்தான்!

சிதம்பரம், ஜே. ஐஸ்வர்யா.

டிசம்பர் 2005

இந்த மாதம் எப்படி?

ஹரிகேசநல்லூர் வெங்கட்ராமன்

ராகு	செவ்வாய்		
	1.12.2005 அன்று உள்ள கிரக நிலவரம் (வாக்கியப் பஞ்சாங்கப்படி) இம்மாத கிரக மாற்றங்கள் 2.12.2005 - மகர - சுக்கிரன் 7.12.2005 - விருச்சிக - புதன் 16.12.2005 - தனுர் - சூரியன் 27.12.2005 - தனுர் - புதன்		சனி
சுக்கிரன்	சூரியன் சந்திரன்	புதன் குரு	கேது



(பார்த்திப வருஷம் கார்த்திகை 15 முதல் மார்கழி 15 வரை)



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

செயற்கரிய செயல்கள் புரிந்து சாதனை படைப்பீர்கள். தொழில் முன்னேற்றம் மிகச் சிறப்பாக விளங்கும். அரசு ஊழியர்களுக்குப் பாராட்டுகள் கிடைக்கும். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்கு வருமானம் அதிகரிக்கும். சுய தொழில் செய்பவர்கள் நிதி நிலவரத்தில் நல்ல முன்னேற்றம் காண்பர்.

குடும்பத்தில் அமைதி நிலவும். மகன் அல்லது மகளின் உயர் கல்வி, உத்தியோகம் ஆகியவை திட்டமிட்டபடி நடக்கும். பிள்ளைகளின் எதிர்கால நலன் கருதி ஒரு கணிசமான தொகை செலவிட நேரிடும்.

கணவன் - மனைவி உறவு சிறந்து விளங்கும். திருமணமாகாதவர்களுக்கு இப்பொழுது முகூர்த்த நாள் முடிவாகும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : நவம்பர் 30-ம் தேதி மாலை 5.35 முதல் டிசம்பர் 2ம் தேதி இரவு 10.48 வரை. மீண்டும் 27ம் தேதி பின்னிரவு 1.27 முதல் 30ம் தேதி காலை 6.55 வரை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீ விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமத்தில் வரும் 'நரசிம்ஹ வபு ஸ்ரீமான்' என்னும் வரியை இயன்ற அளவு உச்சரித்துக் கொண்டே இருக்கவும். முடிந்தால் ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமையன்று சோளிங்கர் சென்று ஸ்ரீ யோக நரசிம்மரை சேவிக்கவும்.

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருக சீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

நன்மைகள் மிக அதிகமாக நடைபெறும் நல்ல நேரமிது. நியாயமான ஆசைகள் அனைத்தும் நிறைவேறும். செல்வச் செழிப்பு ஏற்படும். குடும்பத்தாரின் அன்பும், ஆதரவும் கிடைக்கும். உடன் பிறந்த சகோதரர்களைத் தவிர மற்ற அனைவரிடமும் நல்லிணக்கம் உண்டாகும்.

உயர்பதவி வகிக்கும் யோகம் வலுவாக உள்ளது. அரசு ஊழியர்கள் பதவி உயர்வு பெறுவார்கள். வியாபாரிகள் மகத்தான லாபம் பெறுவார்கள். இல்லத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 2ம் தேதி

இரவு 10.48 முதல் 5ம் தேதி அதிகாலை 2.15 வரை. மீண்டும் 30ம் தேதி காலை 6.55 முதல் 2006 ஜனவரி 1ம் தேதியன்று காலை 10.28 வரை.

பரிகாரம் : விநாயகர் அகவல் அல்லது கணேச பஞ்சரத்னம் தினமும் ஒருமுறை படித்து முழுமுதற் கடவுளைத் தொழுது வரவும்.

மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் - 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

கிரகப்பிரவேசத்திற்கு நல்ல நாள் குறிக்கும் தருணம் நெருங்கிவிட்டது. பூர்வீகச் சொத்துத் தொடர்பான சர்ச்சைகள் ஏதேனும் இருந்தால் பங்காளிகளுடன் சமாதானப் பேச்சு வார்த்தைகளை இப்பொழுது மேற்கொள்ளலாம். பூர்வீகச் சொத்து இல்லாதவர்கள் கடன்பட்டேனும் சொந்த வீடு வாங்கி விடுவார்கள்.

குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக விளங்கும். கணவன்-மனைவி உறவு கனிவு கொண்டதாக இனிக்கும். பிள்ளைகளின் முன்னேற்றம் மனதிற்கு உற்சாகம் அளிக்கும். சுயதொழிலில் உள்ளவர்கள் அபரிமிதமான லாபம் பெறுவர். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் ஊதியம் உயரப் பெறுவர்.



டப்பாக்களில் பொருட்களைப் போடுவதற்கு முன் அன்றைய தேதியை ஒரு பேப்பரில் எழுதி அடியில் போட்டு விடுங்கள். தீர்ந்த பிறகு எவ்வளவு நாள் உபயோகித்தோம் என்று அறியும் போது ஒரு மனத்திருப்தி கிடைக்கும்.

- ஜெயா

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 5ம் தேதி அதிகாலை 2.15 முதல் 7ம் தேதி அதிகாலை 4.44 வரை.

பரிகாரம் : முருகப்பெருமானை வழிபட்டு வந்தால் வீடு, மனை தொடர்பான விஷயங்கள் சுமுகமாக முடிந்து விடும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

தொழில் முன்னேற்றம் சிறந்து விளங்கும். பணவரவு திருப்திகரமாக அமையும். நிதி நிலவரம் ஏறுமுகமாகவே இருக்கும். கடன் பிரச்னைகளை எளிதாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் கடும் முயற்சி செய்தால் பதவி உயர்வு பெறலாம்.

உடல் ஆரோக்கியத்தில் அதிக அக்கறை செலுத்தவும். குறித்த நேரத்தில் உண்ணவும் உறங்கவும் இயலாதபடி வேலைப் பளு அதிகரிக்கும். போதிய ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வது அவசியம்.

குடும்ப வாழ்க்கையில் சுவை கூடும். பிள்ளைகள் பெருமை சேர்ப்பர். திருமணத் தடை விலகும். சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வீர்கள். பிரயாணங்கள் அதிகரிக்கும். நண்பர்களின் அன்புத் தொல்லையால் செலவுகள் ஏற்படும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 7ம் தேதி அதிகாலை 4.44 முதல் 9ம் தேதி காலை 7.10 வரை.

பரிகாரம் : சிவ வழிபாடு செய்து வரவும். முடிந்தால் ஒருமுறை திருவண்ணாமலைக்குச் சென்று அண்ணாமலையாரை வழிபட்டு வரவும்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

உடல் ஆரோக்கியம் சீராகும். பொருளாதார நிலையில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் ஏற்படும். சுயதொழில் செய்பவர்களுக்கு அதில் மிகப் பெரிய முன்னேற்றம் உருவாகும். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் உரிய அங்கீகாரம் பெறுவர். அரசு ஊழியர்களுக்கு அதிகாரம் அதிகரிக்கும்.

அடக்கடவுளே!



அன்று பாத்திரம் தேய்க்கத் தேங்காய் நாரைப் பயன்படுத்தினார்கள். பிறகு, நைலான் பிரஷ் வந்தது. சொரசொரப்பான ஸ்க்ரப்பர் வந்தது. லிக்விட் சோப்புடன் தேய்க்கும் மேட் வந்தது. அப்புறம் என்ன ஆச்சு? ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொண்டதில் பாத்திரம் தேய்த்து விட்டுக் கொழ கொழவென்று சோப்பிலே ஊறிக் கிடக்கும் ஸ்க்ரப்பரில் கிருமிகள் பெருகுகிறதாம். அன்றன்றைக்குத் தேங்காய் நாரிலே தேய்த்து விட்டுத் தூக்கிப் போடுவதுதான் சுகாதாரமானதாம்! ஓல்ட் கோல்ட்தான்!

- ரேஜா

குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக விளங்கும். உற்றார், உறவினர் வருகையால் வீடு கலகலப்பாக இருக்கும். இதுவரை புத்திர பாக்கியம் இல்லாதவர்களுக்கு இப்பொழுது மக்கட் செல்வம் உருவாகும். தந்தையின் உடல்நலன் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அது சீராகும். தந்தை வழி உறவினர்களுடன் நல்லிணக்கம் ஏற்படும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 9ம் தேதி காலை 7.10முதல் 11ம் தேதி காலை 10.26 வரை.

பரிகாரம் : அபிராமி அந்தாதியின் 4வது பாடலை தினமும் இயன்ற அளவு பாராயணம் செய்து வரவும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

நினைப்பது நிறைவேறும், தொட்டது துலங்கும். உங்களின் சாதனைப் பட்டியல் நீண்டுகொண்டே போகும். திருமண வயதில் உள்ளவர்களுக்கு வெகு விரைவில் திருமணம் நிச்சயிக்கப்படும். மணமான தம்பதியர் மகிழ்ச்சி வெள்ளத்தில் மிதப்பார்கள்.

தொழிலில் வியக்கத்தக்க முன்னேற்றம் ஏற்படும். அயல்நாடு செல்லும் வாய்ப்பு மிக எளிதாகக் கிடைக்கும். செல்வச் செழிப்பு மிகுந்து காணப்படும். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் மிகப் பெரிய பதவிகளுக்கு உயர்த்தப்படுவர். நீதித்துறை சார்ந்தவர்களின் வாழ்க்கைத்தரம் பன்மடங்கு உயரும்.

குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 11ம் தேதி காலை 10.26 முதல் 13ம் தேதி மதியம் 3.24 வரை.

பரிகாரம் : பச்சைப் புயல் மெச்சத்தகு முருகோனாகிய திருமால் மருகனை வழிபடவும்.

துலாம் ராசி :



சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

நடப்பவை அனைத்தும் நல்லவையாகவே இருக்கும். வீட்டில் சுபவிசேஷங்கள் நடைபெறும். விருந்தினர் வருகை அதிகரிக்கும். வீடு எப்பொழுதும் கலகலப்பாகத் திகழும்.

உடலாரோக்கியத்தில் ஒரு சிறு பின்னடைவு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. மருத்துவச் செலவுகள் தோன்றும். கணவர் அல்லது மனைவியால் நன்மைகள் நடைபெறும். ஒருசிலருக்கு மாமனாரின் சொத்தில் பங்கு கிடைக்கும். பிள்ளைகளின் கல்வி, உத்தியோகம், திருமணம் போன்றவை நல்ல செய்திகளைக் கொண்டு வந்து சேர்க்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 13ம் தேதி பிற்பகல் 3.24 முதல் 15ம் தேதி இரவு 10.39 வரை.

பரிகாரம் : வியாழக்கிழமைதோறும் சிவ தரிசனம் செய்து தட்சிணாமூர்த்



இப்படிச் செய்யுங்க!

வெளியூர் உறவினர் மற்றும் நண்பர்கள் அனுப்பிய மேரேஜ் இன்விடேஷன்களை நிகழ்வுக்குப் பின் கிழித்துக் குப்பையில் போடாதீர்கள். அருகிலுள்ள வளரும் புது அச்சகங்களில் (பிரஸ்/ பிரிண்டர்ஸ்) கொடுத்தால் மாதிரிக்கு பயன்படுமே. - எஸ். மாலதி

தியை வழிபடவும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

மாணவ, மாணவியர் கல்வியில் நல்ல முன்னேற்றம் காண்பார்கள். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியான மாற்றங்கள் நிகழும். அரசு ஊழியர்களும் அரசியல்வாதிகளும் அதிகார பலம் கூடுதலாகக் கிடைக்கப் பெறுவர். வரவும் செலவும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு வரும்.

குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியான சம்பவங்கள் நடைபெறும். அயல்நாடுகளில் வசிக்கும் உறவினர்களிடமிருந்து நல்ல செய்திகள் வரும். உங்களின் மகன் அல்லது மகன் அயல்நாட்டில் பணிபுரிந்து கொண்டிருந்தால் அவர்கள் இடமாற்றமும் உத்தியோக மாற்றமும் பெறுவார்கள். பிள்ளைகளின் முன்னேற்றம் மனதிற்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 15ம் தேதி இரவு 10.39 முதல் 18ம் தேதி காலை 8.21 வரை.

பரிகாரம் : கிருத்திகை, சஷ்டி, செவ்வாய்க் கிழமை ஆகிய நாட்களில் முருகப்பெருமானை வழிபட்டு வந்தால் நன்மைகள் அதிகரிக்கும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

பணவரவு பன்மடங்கு பெருகும். செல்வ நிலையில் கணிசமான முன்னேற்றம் ஏற்படும். தொழில் தொடர்பான தடைகள் அனைத்தும் விலகும். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் உயர்பதவி பெறுவார்கள். அரசு ஊழியர்களும் அரசியல்வாதிகளும் மாத பிற்பகுதியில் மிகப் பெரிய பதவி பெறுவர். சமூக அந்தஸ்து உயரும். செல்வாக்கு அதிகரிக்கும்.

குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக விளங்கும். திருமணமான மகன் அல்லது மகள் உள்ளவர்கள் தாத்தா - பாட்டியாகப் போகும் நற்செய்தி வந்து சேரும். 8-ம் இடத்துச் சனி ஒன்றைத் தவிர மற்ற 8 கிரகங்களும் மிகச் சாதகமான நிலையில் உலவுகின்றன. இதன் பயனாக உங்களின் நியாயமான கோரிக்கைகள் அனைத்தையும் இந்த மார்கழி மாதத்தில் இறைவன் நிறைவேற்றி வைப்பார்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 18ம் தேதி காலை 8.21 முதல் 20ம் தேதி மாலை 7.45 வரை.

பரிகாரம் : குலதெய்வ வழிபாடு செய்தால் நடக்க வேண்டிய நன்மைகள் தடையின்றி வந்து சேரும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

கலைத்துறையினர் மகத்தான முன்னேற்றம் காண்பார்கள். நாவன்மை அதிகரிக்கும். பொது வாழ்வில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்குச் செல்வாக்கு பெருகும்.

பணவரவு திருப்திகரமாக இருக்கும்: தொழில் முன்னேற்றம் சிறந்து விளங்கும். உத்தியோகத்தில் இருந்து வந்த சிறு சிறு பிரச்னைகள் விலகும்.

உடன்பிறந்த சகோதரர்களுடன் கருத்து வேறுபாடு ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளதால் பக்குவமாகப் பழகுங்கள்.

பிள்ளைகளின் முன்னேற்றம் அனைத்து வகையிலும் சிறந்து விளங்கும். திருமண வயதில் உள்ளவர்களுக்கு

மணநாள் முடிவாகும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 20ம் தேதி மாலை 7.45 முதல் 23ம் தேதி காலை 7.23 வரை.

பரிகாரம் : சனிக்கிழமை தோறும் நவக்கிரக சந்நிதியில் 9 நல்லெண்ணெய் தீபங்கள் ஏற்றி வழிபடவும். கோளறு பதிகம் படிப்பது நலம் பல சேர்க்கும்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

தொழில் மேன்மையுறும். நீங்கள் எந்தத் துறையைச் சார்ந்துள்ளீர்களோ அதில் உங்களின் அந்தஸ்து பன்மடங்கு உயரும். திறமைக்கும் உழைப்பிற்கும் கிடைக்க வேண்டிய உரிய அங்கீகாரம் கிடைக்கும். பண வரவு சிறந்து விளங்கும். பணத்தை விடப் புகழை சற்று அதிகமாகச் சம்பாதிப்பீர்கள்.

குடும்ப வாழ்க்கை குதூகலமாக விளங்கும். இல்லறம் இனிக்கும் திருமண வயதினருக்கு வெகு விரைவில் கெட்டி மேளம் கொட்டும். தனித்தனியே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் தம்பதியர் இனி

இனி கஷ்டமேயில்லை!

செல்லோ டேப் எப்பொழுதுமே ஆரம்பம் எங்கிருக்கிறது என்று கண்டுபிடித்துப் பிரிக்கக் கஷ்டப்படுவோம். இதைத் தவிர்க்க, செல்லோ டேப்பை உபயோகித்ததும் அது முடியும் இடத்தில் ஒரு கலர்ப் பொட்டை ஒட்டி வைத்து விட்டால் அடுத்தத் தடவை உபயோகிக்கும் பொழுது ஆரம்பம் எங்கிருக்கிறது என்று சுலபமாகத் தெரிந்து விடும்.

- எம். விஜயலக்ஷ்மி.



இணைந்து வாழ்வர். பிள்ளைகளால் பெருமை அடைவீர்கள்.

ஜீரண உறுப்புகள் தொடர்பான சிறு நோய் ஏற்பட்டு விலகும் வாய்ப்புள்ளது. உணவுப் பழக்கங்களில் அதிக அக்கறை செலுத்தவும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 23ம் தேதி காலை 7.23 முதல் 25ம் தேதி மாலை 5.34 வரை.

பரிகாரம் : 8ம் இடத்துக் கேதுவிற்குச் சனி பார்வை உள்ளதால் மகா கணபதியை மனதாரத் துதிக்கவும். வளர் பிறை சதுர்த்தி நாளான டிசம்பர் 5ம் தேதி சூரியோதய நேரத்திலும் சங்கடஹர சதுர்த்தி எனும் தேய்பிறை சதுர்த்தி நாளான டிசம்பர் 19ம் தேதி சந்திரோதய காலத்திலும் விநாயகர் வழிபாடு செய்வது நலம்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

நோய் நொடிகள் இன்றி நல்ல ஆரோக்கியம் பெறுவீர்கள். செல்வச் செழிப்பு உருவாகும். இல்லாமை இல்லாமல் போகும். புதிய வீடு, நிலம் போன்ற அசையாச் சொத்து வாங்கும் அற்புதமான நேரமிது.

தொழில் வளர்ச்சியடையும். பல வகைகளில் பணவரவு ஏற்படும் முன்பு செய்த முதலீடுகள் பன்மடங்காகப் பெருகி இப்பொழுது கைக்கு வந்து சேரும். ஒருசிலர் தங்களின் பழைய வீடு, நிலம் போன்றவற்றை விற்பனை செய்து அதன் மூலம் ஒரு பெருந்தொகை கிடைக்கப் பெறுவர். பூமியால் வருமானம் கிடைக்கும் யோகம் உள்ளது.

குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக விளங்கும். பிள்ளைகளால் சில நன்மைகள் விளையும். கணவர் அல்லது மனைவியின் உடல் நலனில் அதிக கவனம் செலுத்தவும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 25ம் தேதி மாலை 5.34 முதல் 28ம் தேதி அதிகாலை 1.27 வரை.

பரிகாரம் : வைத்தீஸ்வரன் கோவிலில் அருள்பாலிக்கும் ஸ்ரீ செல்ல முத்துக்குமார ஸ்வாமியை மனதாரத் துதிக்கவும். செவ்வாய்க் கிழமைகளிலும் வியாழக் கிழமைகளில் முருகனை வழிபடவும்.

ஜனவரி மாத மெகா போட்டி

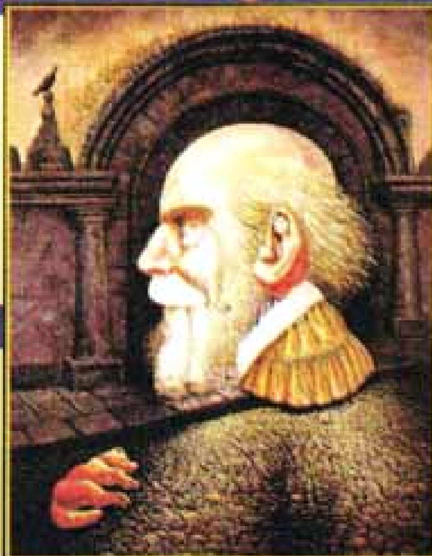
போத்தீஸ் வழங்கும்

நபர்களுக்கு **5 பட்டுப்புடவை பரிசு!**

கேள்வி :

இரண்டு படங்களிலும் உள்ள மனித உருவங்களின் எண்ணிக்கையை அந்தந்த விடைக் கட்டத்தில் குறிப்பிடவும்.

A



விடை :



B

விடை :

பெயர்: ....

வயது: ....

முகவரி: ....

....

....

....

....

தொ.பே. எண்: ....

விதிமுறைகள் :

- அனைவரும் கலந்து கொள்ளலாம்.
- வயது வரம்பு இல்லை.
- எத்தனை கூப்பன்கள் வேண்டு மானாலும் அனுப்பலாம்.
- **கடைசித் தேதி : 14.12.2005**
- பரிசுகள் அனைத்தும் விதிமுறை களுக்கு உட்பட்டவை.
- ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது
- பதிலை விடை கட்டத்தில் எழுதி கூப்பனுடன் கத்தரித்து அனுப்பவும்.
- சரியான விடை அளிப்பவர்களி லிருந்து குலுக்கல் முறையில் ஐந்து பேர் பரிசுக்குரியவராகத் தேர்ந்தெடுக் கப்படுவர்.

- ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

ஆயிரம், பத்தாயிரம், லட்சம், அம்மாவைப்போல்!



• டாக்டர். லீலாவதி



• சாவித்திரி



• தேவிகா

"ஒருநாளைக்கு ஏழு எட்டு பிரசவம் பார்த்திருக்கேன்! புஷ்பவல்லி, சாவித்திரி, தேவிகா போன்ற ஸ்டார்களிலிருந்து, கவியரசு கண்ணதாசன் மனைவியர், இன்னும் திரைப்படத் துறையின் பெரும் புள்ளிகள், அரசியல் தலைவர்கள் பலர் வீட்டுப் பெண்மணிகளுக்கும் நான் மகப்பேறு மருத்துவராக இந்த ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு மேலாக இருந்து வந்திருக்கிறேன். என் கையால் பிரசவம் பார்த்துப் பிறந்த பெண்ணுக்கும் பிரசவம் பார்த்து அவளுடைய குழந்தையும் என்னிடம் வைத்தியத்துக்கு வரும்போது இருக்கிற நிறைவு தனி" என்று பெருமையுடன் கூறும் மகப்பேறு மருத்துவர், 'மந்தைவெளி அம்மா' என்று இப் பகுதி மக்களால் அன்போடு போற்றப்படும் டாக்டர். லீலாவதி அவர்கள்.

அவருடைய உற்சாகம் நம்மையும் தொத்திக் கொள்கிறது. "இந்த வயதிலும் எப்படி உங்களால் இவ்வளவு உற்சாகமாக இருக்க முடிகிறது?" என்று அசட்டுத்தனமான கேள்வியைக் கேட்கும் நம்மைக் கனிவோடு பாார்த்தபடி, 'ஒரு உயிரை இந்த உலகுக்குக் கொண்டு வரும் கருவியாக இறைவன் நம்மைப டணித்திருக்கிறார் என்பது ஒன்றே போதுமே!' என்கிறார்.

"அது சரி! திரைப்பட நடிகைகள் எல்லோரும் உங்களிடம் வருவதற்கு என்ன காரணம்?" இந்தக் கேள்வி சரிதானா என்று நாம் நினைப்பதற்குள் குறும்பு பளிச்சிடும் கண்களைச் சிமிட்டியபடி, "என்னுடைய தந்தையார் ஒரு திரைப்படத் தயாரிப்பாளர். பூர்வீகம் ஆந்திராவில் விஜயவாடா. பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே சென்னைக்கு வந்து குடியேறிவிட்டதால், நான் படித்தது, வளர்ந்தது, மருத்துவராகப் பணியைத் தொடங்கியது முதல் இன்று வரை சுவாசிப்பது எல்லாமே மக்களுடைய நன்மைதான்!" என்று அழகாகச் சிரிக்கும் டாக்டர் லீலாவதிக்கு வயது எழுபது பிளஸ் என்றால் நம்ப முடியவில்லை. "தமிழ்நாட்டின் ஜனத்தொகைப் பெருக்கத்தில் உங்கள் பங்கு பெரும் பங்கு" என்று சீண்டியபோது முன்னை விட அழகாகச் சிரித்தபடி, "பிரசவம் பார்த்த அத்தனை குழந்தைகளுமே முத்தான முத்தல்லவோ!" என்று நம்மை வாயடைத்து விடுகிறார், அன்பும் திறமையும் பளிச்சிடும் அருமை மருத்துவர் 'மந்தைவெளி அம்மா'. அவரிடம் வாயைக் கொடுத்து ஜெயிக்க முடியாத நாமும், "உங்கள் அன்புக்கு நாங்களும் அடிமை" என்று கைகூப்பி விடைபெறுகிறோம்.

- வள்ளி



நான் ஸ்டிக்
என்றாலே
மரக்கரண்டிகள்
தானா ?
Unique 3
layer coating
enables scratch resistance
இல்லை! இதோ வந்து விட்டது Premier Astral
நான் ஸ்டிக் குக்வேர். மரக்கரண்டிகள் தான்
உபயோகிக்க வேண்டும் என்ற நிர்ப்பந்தம் இல்லை.
3 முறை கோட்டிங் செய்திருப்பதால் திடமான
மேற்பூச்சு கொண்டது. ஸ்டீல் கரண்டிகளை
தாராளமாக உபயோகிக்கலாம். கீறல் விழாது.
நீடித்து உழைக்கும் அழகிய வடிவமைப்பு.
Premier
Astral Non-Stick Scratch Resistant Cookware

தாத்தா செயலிழந்து மௌன மாக இருக்கக் கண்ட சரத்தின் உடலில் ஒருவித பரபரப்பு. பார்ப்பது அதே தாத்தாதானா? இது எப்படி நடக்கும்? எப் போதும் அவர் வாயிலிருந்து உதிரும் மஹா வாக்கியமான "நான் 21 வயது வாலிபனாக இருந்த போது..." எங்கே போயிற்று?

அவருடைய அந்தக் கர்வம், தம் தேவையைக் கூறும்போது தொனிக்கும் அதிகார ஆணவம், இடையிடையே பாட்டியை அர்ச்சிக்கும் 'நிர்மூடமே' என்ற சொல் எல்லாம் எங்கே போயின?

மெலிந்த எலும்புகள் தெரியும் இக் கிழம், சதைகள் கரைந்து, சுருக்கங்கள் நிறைந்த தோல், வயிற்றையும் முதுகையும் பிரித்துக் காட்டும் மார்பு, விலா எலும்புக் கூடு.

கட்டிலில் கிடக்கும் தாத்தாவின் நிலையில் இரு வித்தியாசங்கள் புலப் படுகின்றன. இம் மனிதரின் கண்களில் எவ்வித இயக்கமோ, துடிப்போ தென் படவில்லை. மற்றது தாத்தாவை அவரு டைய ஆடம்பரக் கட்டிலிலிருந்து





நெடுங்கதை

ஹிந்தி மூலம் :
மங்களா ராமச்சந்திரன்
தமிழாக்கம் : ஜி.ஜி.

ஆணவம்

பிரித்துப் பார்க்க முடியாதது. அக் கட்டிலின் மீது அவருக்குப் பிரத்யேகமான பெருமிதம் உண்டு.

கப்பல் போன்ற அந்தப் பெரிய கட்டிலில் தாத்தாவைத் தவிர 3-4 தலையணைகள், ஒரு சிறிய சாய்வு மேசை. அதில் வைத்துத்தான் தம் எழுத்து வேலைகளைச் செய்வார். இங்குமங்கும் ஏகப்பட்ட புத்தகங்கள், டைரி, எழுதுவதற்கான பேட், காகிதங்கள், அவருக்குப் பிரியமான ட்ரான்சிஸ்டர். இவையெல்லாம் தவிர 12 மாதங்களும் அவர் உபயோகிக்கும் ரஜாய் - குளிர்காலத்தில் போர்த்திக் கொள்ளப்பட்டும் கோடைக் காலத்தில் மடித்துத் தலையணைக்குத் துணையாகவோ அல்லது விரித்து மெத்தைக்குத் துணையாகவோ இருப்பது. இவற்றை எல்லாம் ஒழுங்குபடுத்தி வைத்ததற்காக எத்தனை முறை வசவு வாங்கியிருக்கிறாள் பாட்டி?

ஆனால், அன்றொரு நாள் பாட்டியை அவச் சொற்களால் திட்டித் தீர்த்தபோது பாட்டியின் கண்கள் தாரை தாரையாகக் கண்ணீர் சிந்தின. பல நாட்கள் வரை அவரை ஏறிட்டுப் பார்க்கவோ, பேசவோ இல்லை. அவர்கள் இருவரின் தாம்பத்ய வாழ்க்கையில் இப்படி நடப்பது இதுவே முதல் முறை.

இதற்கு முன் எத்தனையோ முறை வசவு மாரி பொழிந்தபோதும், "முட்டாளே! நிர்மூடமே!" என்று அர்ச்சித்த போதும் பாட்டி எவ்வித எதிர்ப்பும் காட்டியதில்லை. "நன்னடத்தையும் நற்குணமும் உள்ள மனிதனுக்குத்தான் கோபம் வரும்" என்பாள் பாட்டி.

"கோபப்பட்டாலும் மறு வினாடியே என்னைத்தானே கூப்பிடுகிறார்" என்றும் சொல்வாள்.

ஆம், பாட்டி இல்லாமல் தாத்தாவின் ஒரு சிறு துரும்பும் ஒரு அங்குலம் கூட நகராது.

ஆனால், இம்முறை அவசவுகள் சாதாரணமாக இல்லை. பாட்டியின் இதயம் கடுமையாகக் காயப்பட்டு விட்டது. 42 வருடங்களாகக் கணவனின் சைகைகளுக்கேற்ப இயங்கிக்கொண்டிருந்தவள், அவருடைய சுகமே குறிக்கோளுமாக இயங்கியவள், ஒரு பொழுதும் தன் தனிப்பட்ட விருப்பு வெறுப்பு என்று எதையும் கருதாதவள், "உன்னைப் போன்ற முட்டாளைக் கட்டிக் கொண்டு என் வாழ்க்கையே பாழாய்ப் போயிற்று. இனியொரு தடவை உன் துரதிருஷ்டம் பிடித்த முகத்தோடு என் எதிரே வராதே" என்ற தாத்தாவின் பேச்சால், பாட்டியின் மனது கடுமையாகக் காயப்பட்டு விட்டது.

பாட்டி அன்றிலிருந்து அவரோடு பேசுவதை முற்றிலும் தவிர்த்து விட்டாள். மௌன விரதம் பூண்டவளாக தாத்தாவுக்குப் பணிவிடை செய்து வந்தாள். தன் வாழ்நாளில் தாத்தா முதன் முறையாக மௌனி பாபா ஆகிவிட்டார்.

பாட்டி இல்லாமல் ஒருநாளைக் கழிப்பது கூட தாத்தாவால் முடியாத காரியம். அதனால் 15 - 20 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை பாட்டிக்குக் குரல்கொடுப்பார். எப்போதும் அவருக்கு ஏதாவது தேவைப் படும். ஒரு சமயம் தலைமாட்டில் இருக்

என் அப்பாவின் அறிவுரை!

பெற்றோர்களின் முதுமைக் காலத்தில் குழந்தைகள் அவர்கள் செய்த கடமையை பணத்தைக் கொடுத்து சரிகட்டுவது ஆழ்ந்த சிந்தனையை எழுப்புகிறது. அவர்கள் பணத்தை விட குழந்தைகளின் அன்பைத்தான் எதிர்பார்க்கிறார்கள். அவர்களுடைய சிறிய தேவைகளைக் கவனித்து அவர்களோடு ஒரு அங்கமாக வாழ வேண்டும் என்ற எண்ணம் கொள்ளுங்கள். - ஸந்தியா கிரிதர்.



ராசிக் கற்கள் வெற்றியின் ரகசியம்

சுமார் 90 வருடங்கள் பாரம்பரியமிக்க ராசிக் கற்கள் விற்கும் பத்மஸ்ரீ ஜெம்ஸின் உரிமையாளர் **திருமதி. ஷர்மிளா இராஜசேகர்** அவர்கள் International Astrogemmologist அவர் பலரது பிரச்னைகளுக்கு தன் ராசிக் கற்கள் மூலம் தீர்வு தருகிறார். இவருடைய Energised Gems மிகவும் பிரபலமானது. அவரிடம் சில கேள்விகளுக்கு விளக்கங்கள் கேட்டோம்.

கே: *(Precious Stone)* மதிப்புமிக்க கற்கள் என்றால் என்ன? *(Semi Precious Stone)* இரண்டாம் நிலை மதிப்புள்ள கற்கள் என்றால் என்ன?

ப: நவரத்தினங்கள் Precious வகைப் படும் மற்ற அனைத்துக் கற்களும் Semi Precious வகைப்படும்.

உதாரணம்: வைரம், வைடூரியம், நல்முத்து, பவளம், கோமேதகம், நீலம், மாணிக்கம், மரகதம் இவை யாவும் Precious வகைகளாகும்.

Amethyst, Jade, Garnet, Topaz, Opal, Aquamarine போன்றவைகள் எல்லாம் Semi Precious வகைகளாகும்.

கே: ஜாதகத்திற்கு ராசிக் கல்லாக எதைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

ப: நிச்சயமாக Precious வகைகலே ஆகும். ஏனென்றால் நவகிரகங்களுக்கு நம் முன்னோர்கள் நவரத்தினங்களையே பரிந்துரைத்திருக்கிறார்கள். இவற்றாலேயே நாம் 100% பலனைப் பார்க்க முடிகிறது.

கே: ஜாதகத்திற்கு எந்த வகை முத்துக்கள் உபயோகிக்க வேண்டும்.

ப: கண்டிப்பாக கடல் முத்துக்களையே உபயோகிக்க வேண்டும். இது செயற்கையாக அல்லாமல் இயற்கையாகவே உருவாகிறது. அப்படி உருவாகும் முத்துக்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒரே மாதிரியாக இருக்காது. எடை, நிறம், வடிவம் ஒரு முத்துக்கும் மற்றொரு முத்துக்கும் வெவ்வேறாக இருக்கும். செயற்கையான (Aritificial Pearl) முத்துக்கள் ஒரே மாதிரியாகவும் எடை கூடுதலாகவும் நிறம் மங்கியும் காணப்படும். இவ்வாறான செயற்கை முத்துக்களை தவிர்ப்பது நல்லது.

கே: பவளங்களில் வித்தியாசம் இருக்கிறதா?

ப: ஆம். இரண்டு வகைப்படும். இத்தாலியன் மற்றும் தைவான். பிளாஸ்டிக் (Aritificial) பவளங்களும் கிடைக்கின்றன. ஆனால் Original இத்தாலியன் பவளங்களை மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். இவ்வகை பவளங்கள் எடை குறைவாகவும், பார்க்க நிறம் மங்களாகவும் இருக்கும். ஆனால் இந்த கற்கள் உபயோகிக்க உபயோகிக்க நிறம் பிரகாசமாகவும், அதற்குண்டான நற்பலன்களும் கிடைக்கும். பிளாஸ்டிக் (Aritificial) பவளங்களை வாங்கி ஏமாற வேண்டாம்.

அதேபோல நாங்கள் ஜாதகத்தை துல்லியமாக ஆராய்ந்து அந்த ஜாதகத்திற்கு தேவையான கற்களை தருகிறோம். அத்துடன் அந்த ஜாதகத்துக்கு தேவையான சில பரிகாரங்களை பரிந்துரைக்கிறோம்.

உங்கள் ஜாதகத்தில் எந்த குறை இருந்தாலும் இந்த நகலுடன்
திருமதி. ஷர்மிளா ராஜசேகரை அணுகவும் :

Padmashri Gems Jewellers
Astro-Gems, Diamonds, Gold & Silver Jewellery
53-A, North Usman Road, T.Nagar, Chennai - 17.
India. Ph : 52122927, 28157560
Email : powerofgems@yahoo.com
Website : www.padmashrigems.8m.com

கும் கண்ணாடிக் கூட வேண்டியிருக்கும். வேறொரு சமயம் பக்கத்திலேயே இருக்கும் ரேடியோ ஆன் செய்ய வேண்டியிருக்கும். ஒரு சமயம் இடது கைப் பக்கம் இருக்கும் பையிலிருந்து ஒரு கடிதம் தேவைப்படும். மற்றொரு சமயம் கால் மாட்டில் மடித்து வைத்திருக்கும் ரஜாயை மார்பு வரை இழுத்துப் போர்த்த வேண்டியிருக்கும். ஒவ்வொரு முறையும் அவர் சொன்ன காரியத்தைச் செய்துவிட்டுத் திரும்பும் பாட்டியின் முகத்தில் மிளிரும் வெட்கம் கலந்த புன்னகை அனைவரையும் வியப்பிலாழ்த்தும்.



ஆனால், சிற்றப்பா, அத்தை, மற்றும் சரத்தின் அப்பா கூட, தாத்தாவை எந்த வேலையும் செய்ய விடாது பாட்டி அவரை 'ஹேண்டி கேப்' ஆக்கிவிட்டதாகக் கோபப்படுவர். பாட்டி செய்வது பணிவிடை அல்ல என்றும், தாத்தாவை பிறரைச் சார்ந்தே வாழப் பழக்கி விட்டதாகும் என்று குற்றம்சாட்டுவர்.

எப்போதும் குறைவாகவே பேசும் பாட்டி, "ஊம்... ஆங்..." என்று முனகி விட்டு அவர்களது பேச்சைப் புறந்தள்ளி விடுவாள். அவர்களுடைய கனமான வாதத்தை மிக லேசானதாக்கி விட்டதாக நினைத்துக் கொள்வாள். ஆனால், அத்தை, சிற்றப்பா ஆகியோர் பாட்டியின் இவ்வித மனப்போக்குக் குறித்து மிகுந்த கவலை கொண்டிருந்தனர். தாத்தாவின் திமிர்த்தனத்திற்கும் அகம்பாவத்திற்கும் பாட்டியின் இம் மனப்போக்கே காரணம் என்று அனைவரும் கருதினர். இதனாலேயே தாத்தாவின் 'ஈகோ' அளவிற்கதிகமாக வளர்ந்து விட்டது. வீட்டிற்கு வரும் உறவினர் பாட்டியின் தன்னடக்கம் கண்டு சலித்துக் கொள்வர் அல்லது மனதிற்குள் சிரிப்பர்.

ஆனால், ஏனோ தெரியவில்லை, சரத் மட்டும் அவர்கள் இருவரோடும் இணைந்திருந்தான். அவர்களுக்கு அவனே முதல் பேரன் என்பதால் அவன் மீது தனித்த பாசமும் அன்பும் இருந்தது. அவர்களிடையே நிகழும் போராட்டக் கதை முழுவதையும் கேட்டும், கண்டும் அறிந்தவன் அவன் மட்டுமே. ஒரு வேளை இதனால் தான் அவனுடைய கிண்டலையும் கேலிப் பேச்சையும் தாத்தா தவறாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லையோ, என்னவோ! இதனால் சரத்தின் துணிச்சல் அதிகரித்தது. மற்றக் குழந்தைகள் தாத்தாவிடம் மிக பயத்துடன், குறைவாகவே பேசுவர். கேட்ட கேள்விக்குப் பதில் மட்டுமே சொல்வர். மெல்ல வயது ஏற ஏற தாத்தாவின் அறைப் பக்கம் போவதையே தவிர்த்து விட்டனர்.

குடும்பத்தில் உள்ள அனைவர்க்கும் சிம்மசொப்பனமாக இருந்த அதே தாத்தாதான், இப்போது தம் கப்பல் போன்ற கட்டிலின் மீது மௌனமாகச் செயலிழந்து கிடந்தார். இயற்கை உபாதைகளைப் போக்கவும், குளிக்கவும் மட்டுமே வாக்கரின் உதவியோடு 10 - 15 தப்படிகள் நடந்தார். முன்னர் தம் திமிர்த்தனத்தால் அதிகாரம் செய்து தம் உரிமைகளை நிறைவேற்றிக் கொண்டவர், இப்போதும் மற்றவர் தம் குறிப்பறிந்து தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்தார். அவருடைய காரியங்கள் அனைத்தையும் பிறரே செய்தனர். அவருக்குச் செய்ய வேண்டுவனவற்றைச் செய்வது தம் 'மகாபாக்யம்' என்று கருத வேண்டும் என்பது அவர் அபிப்ராயம்.

ஆனால், மனைவியைத் தவிர வேறு எவர், நிமிடத்துக்கு நிமிடம் பிறப்பிக்கப் படும் ஆணைகளை மலர்ந்த முகத்துடன் செய்வார்கள்? சரத்தின் அப்பா மட்டும் தாயைப் போல அவருக்குச் செய்ய வேண்டிய பணிவிடைகளை மௌனமாகச் செய்துகொண்டிருந்தார்.

இவ்வளவு சகிப்புத்தன்மையுள்ள பாட்டி அன்று தாத்தாவின் வசவுகளைக் கெடுதலாக எடுத்துக்கொண்டது எப்படி என்பது வியப்புக்குரியது.

பாட்டியின் மௌனம் தொடர்ந்தது. புன்னகை பூத்த, நிர்மலமான பூப்போன்ற முகம், வாடி வதங்கித் துன்பச்சாயலில் மங்கிக்கொண்டிருந்தது. முதல்



வாஷிங்மெஷின் 'கடபுடா' 'கடபுடா'



வழக்கம் போலத் துணிகளை வாஷிங்மெஷினில் போட்டு, ஸ்விட்சை 'ஆன்' பண்ணினேன். மெஷின் ஓடிக்கொண்டிருந்தது. ஒரு பதினைந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு வாஷிங்மெஷினிலிருந்து 'கடபுடா'வென்று ஒரே சத்தம். பயந்து போய் அதை நிறுத்தி விட்டு கம்பெனி மெக்கானிக்குக்கு ஃபோன் பண்ணினேன். உடனே வந்த அவர் அந்தச் சத்தத்தின் காரணத்தை அறிந்துகொண்டு, சிறிது நேரத்தில் சரிபண்ணினார். காரணம் என்ன தெரியுமா? என் வீட்டுக்காரர் 'பாண்ட்' பாக்கெட்டில் இருந்த இரண்டு ரூபாய் நாணயம், படாத பாடுபடுத்தி விட்டது. வாஷிங்மெஷினில் துணிகளைப் போடுவதற்கு முன் சரிபார்த்தல் நல்லது.

- கோமளா ரங்கநாதன்.

முறையாகப் பாட்டியின் நடவடிக்கை கண்டு தாத்தா சஞ்சலமடைந்தார்.

சரத்துக்குப் பாட்டியைப் பற்றிய கவலை வேறு. விடுமுறை நாட்களில் ஹாஸ்டலில் இருந்து வரும்போதெல்லாம் பாட்டியோடு சிரித்துப் பேசுவதும் வேடிக்கைக் கதைகள் கூறுவதுமாக இருந்தான். ஆனால், பாட்டி முன் போல் மனம் திறந்து பேசவோ, சிரிக்கவோ இல்லை.

அன்று தாத்தாவுக்குப் பொறுக்கவே இல்லை. "ஏய்! எல்லாக் கதைகளையும் அங்கேயே சொல்லித் தீர்த்து விடு வாயோ?" என்றவர் ஏக்கம் தொனிக்கும் குரலில், ''எனக்கு ஏதாவது சொல் லேண்டா. எப்போதிலிருந்து உன்னை எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறேன்'' என்றார்.

இப்போதெல்லாம் சரத்துக்கு அவருடைய கர்வம் நிறைந்த நடவடிக்கை சிறிதும் பிடிப்பதில்லை. அவன் ஒருவன் தான் தாத்தா பேசுவதைக் கேட்பவன். ஹாஸ்டலிலிருந்து எப்போதாவதுதான் வீட்டிற்கு வர முடிந்தது. பாவம் தாத்தா! சுவாதி நக்ஷத்திரத்து மழைத்துளிக்காகக் காத்திருக்கும் சாதகப் பறவை போல அவன் வரும் நாளுக்காக ஏங்கிக் கொண்டிருப்பார். எத்தனையோ நாட்களாகச் சேகரித்து வைத்திருக்கும் எண்ணங்கள், இதற்கிடையே படித்த கதைகள், நிகழ்ந்து விட்ட நிகழ்வுகள் மூளையில் சுழன்றுக் கொண்டிருக்கும். இப்போதெல்லாம் சரத்தும் அவருக்காக அதிக நேரம் ஒதுக்க முடிவதில்லை. எனவே, அவனைப் பார்த்ததுமே எல்லாவற்றையும் கொட்டித் தீர்த்து விடத் தவிப்பார். ஆனால், பரபரப்பில் பேச வேண்டிய முக்கிய விஷயம் விட்டுப் போகும். இதுபோன்ற ஒரு சந்தர்ப்பத்தில்தான் சரத் அவரைக் கண்டித்து விட்டான்.

"தாத்தா! இன்னும் எவ்வளவு காலத்துக்கு உங்கள் சுய புராணத்தையும் நற்புகழ்ச்சியையும் பேசிக்கொண்டிருக்கப் போகிறீர்கள்? நீங்கள் 21 வயதிலேயே முன்பின் அறிந்திராத நகரத்திற்கு வந்து விட்டீர்கள். உங்களைப் போல், ஆனால் இன்று உங்களை விட வயதில் சிறியவர்கள் பிழைப்பிற்காக எங்கெங்கோ போய்ச் சேர்ந்து விட்டார்கள்."

தாத்தாவின் கவிழ்ந்த, வாடிய முகத்தை அவன் கவனிக்கவில்லை. அவரை நேருக்கு நேர் பார்க்காமலேயே தான் பேச வேண்டுவதைப் பேசி விடுவது என்று அவன் தீர்மானித்து விட்டான். இல்லையென்றால் இனி பேச வாய்ப்பில்லாது கூடப் போய் விடலாம். தாத்தாவின் தற்பெருமையைக் கேட்டுக் கேட்டு எல்லோரும் சலிப்புற்றிருந்தனர். இருப்பினும், அவருடைய முதுமை, அவர் மீது தானும், தன் மீது அவர் கொண்ட

உறவினர் மற்றும் நண்பர்களுக்கு புதுவருட வாழ்த்து அனுப்பும்போது உங்கள் முழு முகவரியை குறிப்பிட மறக்காதீர்கள். பதிலுக்கு வாழ்த்த, நன்றி நவில 'முகவரிப் புத்தகம்' புரட்ட வைக்காமல் உடனடி உபயோகத்திற்கு இது உதவும்.

- எஸ். மாலதி

பாசப் பிணைப்புக் காரணமாக அவன் மட்டுமே காது கொடுத்துக் கேட்பவன். இப்போது பயத்தின் எல்லையைக் கடந்து விட்டான். அவர் பக்கம் பார்வையைத் திருப்பாமலேயே பேசலானான்.

"தாத்தா, இப்போதெல்லாம் சின்னச் சின்னக் குழந்தைகள் கூட அப்பா அம்மாவை, குடும்பத்தை விட்டு வெகு தூரம் ரெஸிடென்ஷியல் ஸ்கூலில் தங்கிப் படிக்கிறார்கள். பையன்கள் மட்டுமல்ல, எத்தனையோ பெண்கள் கூட, 20 வயது கூட நிறையாத நிலையில் படிப்பிற்காகவும் வேலைக்காகவும் வெளியூர்களுக்குப் போகிறார்கள். நம்மைச் சுற்றிலும் எத்தனையோ மாற்றங்கள் வந்து விட்டன. இவை எதுவும் உங்கள் கவனத்திற்கு வரவே இல்லையா? மிகச் சிறிய வயதிலேயே பையன்களும் பெண்களும் எத்தனை எத்தனை சாதனைகள் படைக்கிறார்கள் தெரியுமா?"

பேசி முடித்ததும் அனிச்சையாகத் தாத்தாவை ஏறிட்டு நோக்கினான் சரத். தான் கூறிய வற்றுக்குச் சாதகமான பிரதிபலிப்பை அவன் எதிர்பார்க்கவில்லை. ஆனால், அதன் பிறகு அவர் அவனுடன் பேசுவது, விவாதிப்பது குறைந்து போயிற்று.



சரத் இதை விரும்பவில்லை என்ற போதிலும் உரையாடலில் பேச்சின் போக்கை மாற்ற விரும்பினான். ஹாஸ்டலில் இருந்து விடுமுறையில் வீட்டிற்கு வரும்போது சிறிது நேரத்தைத் தாத்தாவுடன் கழித்தான். இப்போதெல்லாம் அவருக்கே உரித்தான "நான் 21 வயது வாலிபனாக இருந்த போது..." என்ற மஹாவாக்கியத்தைக் கேட்காமலிருப்பது அவனுக்கே மிக உறுத்தலாக இருந்தது. தாத் தாவுடன் அல்லது வேறு யாரோ அந்நியருடன் பேசுவது போல உணர்ந் தான். தாத்தாவின் பேச்சு வன்மை குறைந்து போய் விட்டது.

இம்முறை விடுமுறையில் வந்தபோது கப்பல் போன்ற கட்டிலின் மீது தாததாவைக் காணாது பிரமித்துப் போனான் சரத். கட்டில் மட்டுமா? அவருடைய அறையே மாற்றப்பட்டிருந்தது. அவரது அன்றாட வேலைகள் கட்டிலுடனேயே சுருங்கி விட்டமையால், இத்தனை பெரிய கட்டிலில் நிறைவேற்ற முடியாது போனதாம். இத்தனை பெரிய படுக்கை விரிப்பு அசுத்தமாகி விட்டால் அதைத் துவைப்பது காயவைப்பது சிக்கலானதாயிற்று. எனவே, ஒரு சிறிய அறையில் இருப்புக் கட்டிலொன்று போட்டு, அங்கேயே அவருக்குத் தேவையான பொருள்களும், ஸ்டூல், ரேக் போன்றவையும் வைக்கப்பட்டிருந்தன.

பெரிய அறையில் கப்பல் போன்ற கட்டிலில் தாத்தா படுத்து உறங்கிய போது, பாட்டி தரையில் பாய் விரித்துப் படுத்துக்கொள்வாள். கடுங்குளிர் நாட்களில் மட்டும் அவள் கட்டிலில் தூங்குவாள். அதனால் தாத்தாவின் அருகே வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஃபைலில் குளறுபடி ஏற்படும். அதைச் சரிப் படுத்துவது கஷ்டமாகி விடும். ட்ரான்சிஸ்டர் திசை மாறிவிடும். ஆனால், இம் மாற்றங்களால் தாத்தாவிற்கு எந்த வித்தியாசமும் இல்லை. ஏனென்றால், ஃபைலை ஒழுங்குபடுத்துவதோ, ரேடியோவை இயக்கு

வதோ எல்லாமே பாட்டியின் கடமை. தாத்தா அடிக்கடி 'சன்னுபுன்'னென்று விழுந்ததாலேயே பாட்டி கீழே தரையில் படுக்கலானாள். இந்தச் சிறு அறையிலும் அவள் அவ்வாறே செய்ய இருந்தாள். ஆனால் பிள்ளைகள் அவளுக்கெனத் தனிக் கட்டில் போட்டு விட்டார்கள். அவளுக்கும் வயது ஆகிவிட்டதல்லவா? உட்கார்வது, எழுந்திருப்பது எளிதாக இல்லையே? அவளுடைய வயது ஏறிவிட்டது என்பது குறித்துத் தாத்தாவிற்கு எவ்விதச் சிந்தனையும் இல்லை. அவரை விட வயது குறைந்தவள் தானே? எப்போதும் சிறியவளாகத்தானே இருக்க வேண்டும்? ஒருவேளை இதனால் தானோ பாரத நாட்டில் கணவன் - மனைவியிடையே இவ்வளவு வயது வித்தியாசம் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது? மனைவி கணவனை விடச் சிறியவளாக இருந்து அவனுக்குப் பணிவிடை செய்வதுடன், அவனுடைய ஆதிக்கத்துக்கு அடங்கி வாழட்டுமென்பதே குறிக்கோளோ?



சரத் தாத்தாவைப் பார்த்தவாறு வாயடைத்து நின்றிருந்தான். சென்ற முறை வந்தபோது அவன் கூறிவிட்ட சொற்களே தாத்தாவின் இந்த நிலைக்குக் காரணமாக இருக்குமோ என்று தோன்றியது. தாத்தாவின் வாயடைப்பு மட்டுமல்லாது அவருடைய உடலுறுப்புகளும் மெல்ல மெல்லச் செயலிழந்திருந்தன. வைத்த கண் வாங்காது அவனையே கூர்ந்து நோக்கிக் கொண்டிருந்த தாத்தாவின் பார்வையிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள விரும்பிய அவனை அவனுடைய மனசாட்சியே குற்றம்சாட்டிக் கொண்டிருந்தது. அவருடைய பார்வையே அவனைக் கேள்வி கேட்பது போலிருந்தது.

"உனக்கும் சலிப்புத் தட்டி விட்டதல்லவா? நீயே என் பேச்சைக் கேட்காத போது, நான் ஏன் பேச வேண்டும்?"

தாத்தாவின் பார்வையின் நோக்கம், தாம் தங்குதடையின்றிப் பேசிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். எதிரில் இருப்பவர் கேட்டுக்கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்பது போல.

சரத் தனக்குத்தானே ஆறுதல் கூறிக் கொண்டான். தற்போது வயதின் இந்தக் காலகட்டத்தில் அவருடைய உடலுறுப்புகள் பலவீனப்படுவதும், செயலிழப்பதும் இயல்புதானே? ஆனால், துளைத்து விடுவது போன்று அவர் பார்க்கும் பார்வையைத் தாங்கிக் கொள்ளுதல் கஷ்டமே. அத்தோடு உதடுகளில் வக்கிரமான புன்னகை வேறு. அப் புன்னகை மூலமே வைகிறாரோ அல்லது கேலி செய்கிறாரோ என்று தோன்றும். 'தம்பீ! இப்போதுதான் பேசாதிருக்கிறேனே? பிறகு ஏன் கவலைப்படுகிறாய்? ஏண்டா குழந்தை! என் மௌனமும் சரியானதில்லையோ?"

ஹாஸ்டலிலிருந்து வீட்டுக்கு வருவது சகிக்க முடியாததாக இருந்தது சரத்துக்கு. அவன் தாத்தாவை ஆணவக்காரர், ஆணைகள் பிறப்பித்துப் பிறரை ஆட்டிப் படைப்பவர் என்றே கருதியிருந்தான். மேக கர்ஜனை போன்ற அவர் குரல் மற்ற ஒலிகளை அடக்கி விடும். தாத்தாவின் இந்த வடிவத்தைத் தான் கண்டிருந்தான் அவன்.

சரத் பிறந்த போது அவன் எழுப்பிய முதல் குரலைக் கேட்டவர்கள், எல்லோரும் ஒரே குரலில் "பாட்டனைத் தோற்கடிப்பவன் வந்து விட்டான்" என்றார்களாம். சரத்தும் மற்றவர்களின் கேலிப் பேச்சின் மூலம் இதைக் கேள்விப்பட்டிருந்தான். ஆனால் அவரைப் போல் மற்றவர்களை மட்டம் தட்ட, தோற்கடிக்க, வாய் மூடி மௌனியாக்க வேண்டும் என்று ஒருபோதும் விரும்பியதில்லை.

அவனுக்குப் பெருங்குரலெடுத்துக் கத்த வேண்டும் போலிருந்தது. 'தாத்தா! ஏன் பேசவில்லை? பேசுங்கள். ஏன் பேச மாட்டேன் என்கிறீர்கள்? இவ்வளவு காலம் பேசிப் பேசியே எங்களைப் புண்

படுத்தினீர்கள். இப்போது உங்கள் மௌனம் தாங்கிக்கொள்ள முடிய வில்லை. உங்கள் பேச்சைக் கேட்கக் காது கள் ஏங்குகின்றன.'

தற்போதைய மனநிலையில் உண்மை யிலேயே கத்தி விடுவோமோ என்று சரத் துக்குப் பயமாக இருந்தது.

சரத் ஒருவழியாக வீட்டிற்கு வரு வதையே நிறுத்தி விட்டான். கடைசி செமஸ்டருக்கான படிப்புச் சுமையும் இருந்தது. இரவும் - பகலும் படிப்பு - படிப்பு! படிப்பில் ஆழ்ந்து தாத்தாவின் நினைவுச் சுமையை மறந்தான். காலப் போக்கில அவ்வப்போது எழும் தாத்தா வின் மெலிதான நினைவுகள் மங்கிப் போயின. குடும்பத்தில் மற்றவர்களும் அவனுடைய படிப்பிற்குக் குந்தகம் விளை விக்க விரும்பவில்லை. பரீட்சைகள் தொடங்குமுன் ஒரே ஒருமுறை ஃபோன் செய்து நல்வாழ்த்துகள் கூறினர்.

அன்று கடைசிப் பரீட்சை. சக மாணவர்கள் அந்த நாளைக் கொண்டாட விரும்பினர். கடைசி செமஸ்டரின் கடைசி நாள் என்பது மட்டுமல்லாது மறு நாள் அவரவர் ஊருக்குப் பிரிந்து செல்ல வேண்டும். அதன் பிறகு வேலை தேடல்.

கடைசிப் பரீட்சை மிக எளிதாக வேறு அமைந்து விட்டது. கூடிக் கூத்தடித்து, பேரிரைச்சல் கிளம்பி ஒரே கும்மாளம். இதுபோன்ற இனிய நாள் வாழ்வில் இனியொருமுறை வரப் போவதில்லை.

அன்று சரத் முழு விடுதலை கிடைத்து விட்டது போல் உணர்ந்தான். நண்பர் களை விட்டுப் பிரி யப் போகும் துயரம் அனைவரையுமே வருத்தியது. கை களைத் தட்டித் தட்டி ஆட்டம் போட்ட பிறகு பெருமூச்சு வாங்க சற்றே ஓய்ந் தான சரத். முற்றிலும் வலுவிழந்து களைத் திருந்தான். பரீட்சை முடிந்ததும் நிம்மதி யாக நெடுநேரம் உறங்க வேண்டும் என்று நினைத்திருந்தான். கடந்த பல நாட் களின சோர்வையும், களைப்பையும் போக்கிக் கொள்வது நோக்கம். ஆனால், மூட்டைக் கட்டுவதற்குத்தான் நேரமிருந் தது இப்போது. மற்றத் தோழர்களிடம் விடைபெற்றுக் கொண்டு பெட்டி, படுக் கையை ஒழுங்குப்படுத்த எண்ணிய போது நண்பன் சுந்தர் அங்கே வந்தான்.

"சரத் உனக்கு ஃபோன்" என்றான்.

இன்றிரவே புறப்படப் போகிறான். நாளைக் காலையில் போய்ச் சேர்ந்து விடுவான் இந்த நேரத்தில் ஃபோன செய்ய என்ன அவசியம்? 'ஐயோ! ஒருவேளை...!'

ஓட்டமும், நடையுமாக அலுவலக அறையை அடைந்தான்.

"சரத் பேசுகிறேன்."

"ஆங் சரத், நீ இங்கு வீட்டிற்கு வராமல் நேரே அலஹாபாத்துக்கு வந்து விடு. அட்ரஸ் மற்றும் ஃபோன் நம்பர் குறித்துக் கொள், சரியா?" என்றார் சித்தப்பா.

"என்ன விஷயம் சித்தப்பா? எங்கிருந்து பேசுகிறீர்கள்?" சரத் படபடப்புடன் கேட்டான்.

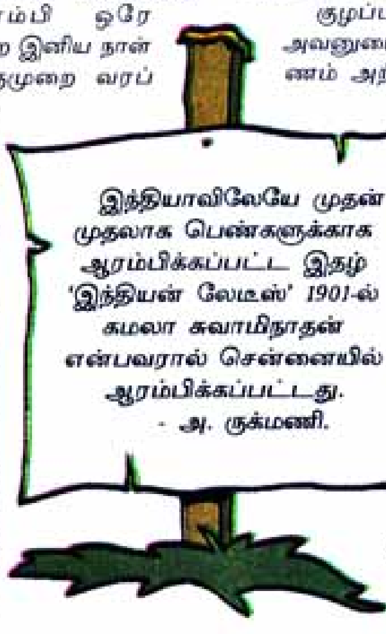
"ஒன்றுமில்லை. எல்லாம் சரியாகவே இருக்கிறது... ஊம்... நீ காலையில் அலஹாபாத் வந்து விடு. அங்கு சந்திப்போம்." சித்தப்பா ஃபோனை வைத்து விட்டார்.

குழப்பமுற்ற சரத்தைப் பார்த்த அவனுடைய அறைத் தோழன் காரணம் அறிய விரும்பினான்.

"விஷயம் ஒன்றும் விளங்க வில்லை. சரியாகப் புறப்படும் நேரத்தில் தகவல் தருகிறார்கள், வீட்டுக்கு வராதே என்று" சரத் சலிப்புடன் கூறினான்.

"என்ன? வீட்டிற்கு வர வேண்டாம் என்றால்.. ஹாஸ்டலிலேயே..."

"இல்லையப்பா. நேராக அலஹாபாத்திற்கு வர வேண்டுமாம். அங்கே..." என்றவன்



ஏதோ நினைவிற்கு வந்தவனாக, "ஓ நோ!" என்று அலறினான்.

"என்ன? என்னாயிற்று? அங்கே உனக்காக ஏதாவது பெண் பார்த்து வைத்திருக்கிறார்களோ?"

"அப்படியும் இருக்கலாம்."

"அப்படி இருக்கலாம் என்றால் என்ன அர்த்தம்? எங்கள் பக்கத்தில் இப்படி நடப்பது உண்டு. மகன் பரீட்சை எழுதி முடிப்பான். அங்கே வாழ்க்கைப் பரீட்சைக்கு அட்மிஷனுக்கான ஏற்பாடு செய்து விடுவார்கள்."

சரத் அவசர அவசரமாகச் சாமான்களைத் திரட்டி மூட்டை கட்டினான்.

'சீச்சீ! என்ன மனிதர்கள்? உத்தரவு போட்டு விட்டார்கள் 'அலஹாபாத்திற்கு வா' என்று. கோபத்தில் கன்னா-பின்னாவென்று வைய வேண்டும் போலிருந்தது சரத்துக்கு. பல்லைக் கடித்து அடக்கிக் கொண்டான்.

சட்டைப் பையிலிருந்து துண்டுக் காகிதத்தை எடுத்து முகவரியைப் பார்த்தான். ஒன்றும் புரியவில்லை.

நண்பர்களிடம் விடைபெற்றுக் கொண்டு அன்றிரவே இரயிலைப் பிடித்து மனமில்லாமல் சரத் அலஹாபாத் போக வேண்டியதாயிற்று. ரயிலை விட்டு இறங்கியதும் ஆட்டோ பிடிப்பது என்று நினைத்திருந்தான். நான்கு தப்படி நடப்பதற்குள், "மாமா!" என்ற பழகிய குரல் கேட்டது. பதினான்கு வயது நிரம்பிய மனு அவனை அழைத்துப் போக வந்திருந்தான். ஆம், அவன் மட்டுமே.

"என்னிடம்தான் அட்ரஸ் இருக்கிறதே? நானே வந்து விடுவேனே? நீ மட்டும் தனியாக ஏன் வந்தாய்? உன்னை யாரும் தடுக்கவில்லையா? அது சரி, அத்தையும் இங்கு வந்திருக்கிறார்களா?" சரத் கேள்விகளை உதிர்த்தான்.

"எல்லோருமே இருக்கிறார்கள்" இதை விடச் சுருக்கமான பதில் வேறென்ன இருக்க முடியும்? மனு சரத் கையிலிருந்த ஸூட்கேஸைத் தான் வாங்கி வேகமாக நடந்து நின்றிருந்த ஆட்டோவில் வைத்தான்.

"ஏய்! இவ்வளவு ஸ்மார்ட்டாக எப்போது மாறினாய்? இதெல்லாம் எப்போது கற்றாய்?" சரத் இதுவரை மனுவின் வாடிய முகத்தைக் கவனிக்கவே இல்லை.

"காலம்தான் எல்லாவற்றையும் கற்றுக் கொடுக்கிறது" மனுவின் சுருக்கமான பதில்.

சரத் தாத்தாவின் பாணியில் ஏதோ சொல்ல நினைத்தான்.

இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் தாத்தா, "தத்துவவாதி போல் பேசாதே. உன் சொத்தை ஃபிலாஸஃபி எல்லாம் வேண்டாம். ஆமாங்க, நீங்க மஹாஅஸ்ப்துபா தான் இல்லையா?" என்பார்.

ஆனால், அப்போதுதான் மனுவின் முகத்தைக் கவனித்த சரத், எதுவும் கூறாமல், குடும்பத்தில் ஏதோ குழப்பம் என்று புரிந்து கொண்டான்.

அப்போது கண்ணீர் துளிர்க்கும் கண்களோடு அவனை நிமிர்ந்து பார்த்து, "தாத்தா போய் விட்டார்" என்றான் மனு.

"உன் தாத்தாவா? என் தாத்தாவா?"



லேண்ட் லைன் டெலிபோன் உங்கள் பெயரில் ரெஜிஸ்டர் ஆகியிருந்தால் இப்போது நீங்கள் சீனியர் சிட்டிசன் ஆகியிருந்தால் (65 வயது) டெலிஃபோன் வாடகையில் 25% சலுகை பெறலாம். அதற்காக ரோட்டரி கிளப் வழங்கும் சீனியர் சிட்டிசன் அதாரிட்டி சர்டிபிகேட்டை டெலிஃபோன் பில்லுடன் எடுத்துச் சென்று பில் கட்டும் இடத்தில் கொடுத்தால் போதும்.

- லட்சுமி சுந்தரம்.

குழந்தையும், குறும்பும்!



என் பேத்திக்குக் குறும்பும் அறிவுத்திறனும் உண்டு. ஒருநாள் பகலில் நான் படுத்திருக்கும் போது என் பக்கத்தில் வந்து படுத்தாள். நான் மூக்குக் கண்ணாடியைக் கழற்றாமல் படுத்திருந்தேன். "பாட்டி, ஏன் கண்ணாடியைக் கழற்றாமல் படுத்திருக்கிறீர்கள்?" என்றாள். நான் சொன்னேன், "கனவு வந்தால் நன்றாகத் தெரிய வேண்டும் அல்லவா?" என்றேன். அவள் கேட்டாள், "பாட்டி கனவு கண்ணுக்கு உள்ளேதானே தெரியும். கண்ணுக்கு வெளியே தெரிவதைப் பார்க்கத்தானே கண்ணாடி வேண்டும்?" என்றாளே பார்க்கலாம்.

- அங்கயற்கண்ணி அம்மையப்பன்.

"ஆமாம் மாமா! உங்கள் அன்பான தாத்தா இப்போது இல்லை."

"எப்போது நடந்தது?" சரத் படபடப்புடன் கேட்டான்.

"இன்று ஐந்தாவது நாள்."

"ஓ மை காட்! எனக்கு இப்போது வரை தெரியாதே?" அழுகையை அடக்க முடியாமல் சரத் அலறினான். ஆட்டோக்காரன் சட்டென்று திரும்பிப் பார்த்தான்.

ஆட்டோ நின்றதுமே சரத் கீழே குதித்தான். அவனுக்குத் தன் சாமான்கள் பற்றியோ, ஆட்டோ வாடகை பற்றியோ கவனமில்லை.

அங்கே பல உறவினர் நடுவே, அப்பா சிற்றப்பாவின் முழுதும் மழித்த மொட்டைத் தலை மனு கூறியதை உறுதிப் படுத்தியது.

"அப்பா! எனக்கு ஏன் உடனே தகவல் தரவில்லை? கடைசித் தடவையாகத் தாத்தாவின் முகத்தைத் தரிசித்திருப்பேன் இல்லையா?"

"சரத்! உன் ஃபைனல் பரீட்சை நடந்து கொண்டிருந்தது. அதில் தடங்கல் ஏற்படுத்துவது சரியா? உன் பாட்டி வேறு உனக்குத் தகவல் தரக்கூடாது என்று கண்டிப்பான உத்தரவு போட்டு விட்டாள்."

"கொஞ்ச காலமாகத் தாத்தா பேசுவதே இல்லை. படுத்தபடி எல்லோரையும் பார்த்துக் கொண்டே இருப்பார். அவருக்கு முக்தி கிடைத்து விட்டது. அம்மாவிற்கும் விடுதலை" என்றார் சிற்றப்பா.

"அதன் பிறகு பேசவே இல்லையா? ஒருமுறை கூட 'நான் 21 வயது வாலிபனாக இருந்தபோது...'" சரத் முணுமுணுத்தான்.

"கிளம்பு. சங்கமத்திற்குப் போகலாம். அவருடைய அஸ்தியை கங்கையில் கரைக்க வேண்டும்" அத்தை ஆறுதலாக அவனை அணைத்தபடி உள்ளே அழைத்துப் போனாள்.

சிவப்புத் துணியால் மூடப்பட்டக் கலசத்தைத் தந்தையின் கையில் பார்த்ததுமே சரத் 'ஓ'வென்று அழலானான். இனி தாத்தாவை அவன் பார்க்கவே முடியாது. தாத்தாவின் உடலின் ஒரு அம்சமே இந்தக் கலசத்தில் எஞ்சியிருக்கிறது. இந்தக் கலசத்தையாவது ஒருமுறை திறந்து பார்க்கலாமா? ஒருவேளை இக் கலசமே, 'நான் 21 வயது வாலிபனாக இருந்தபோது...' என்று பேசக்கூடுமோ?

"பாட்டி வரவில்லையா?" 'தாத்தா எந்த வடிவிலிருந்தாலும், பாட்டி அவருடன்தானே இருக்க வேண்டும்?' என்று தோன்றியது சரத்துக்கு.

"பாட்டி வீட்டிலேயே இருக்கிறாள். உன் சித்தியும் இன்னும் எத்தனையோ பேரும் அவளுடன் இருக்கிறார்கள். அவளைப் பற்றிக் கவலைப்படாதே.

உன்னைத் தேற்றிக் கொள்'' சிற்றப்பாதான் கூறினார்.

திரிவேணி சங்கமத்தில் படகு நின்றது. கலசத்தை மூடியிருந்த சிவப்புத் துணி அகற்றப்பட்டது. சகோதரர்கள் இருவரும் சாம்பலையும், அஸ்தியையும் கங்கை நீரில் கரைத்தார்கள்.

சிற்றப்பாவின் கையில் ஏதோ பளபளப்பாக இருக்கக் கண்ட சரத் பாய்ந்து அதைத் தன் கையில் எடுத்துக் கொண்டான். அதைக் கண்களில் ஒற்றிக் கொண்டு தேம்பித் தேம்பி அழலானான். சிற்றப்பா அவன் முதுகை வாஞ்சையோடு வருடினார்.

"தெரியுமா சித்தப்பா? குதிரை வால் முடி வைத்த மோதிரத்தைத் தாத்தாவுக்காக நான்தான் செய்யச் சொன்னேன். அவருக்கு ஏழரை நாட்டுச் சனி என்றும், நேரமே சரியில்லை என்றும் பாட்டி சொன்னாள். "வேறு யார் சொன்னாலும் அவர் கேட்க மாட்டார். நீ சொன்னால் மட்டுமே சம்மதிப்பார்" என்று பாட்டி சொன்னாள்."

இரும்பினால் ஆன கோணல் மாணலான மோதிரத்தைத் தன் விரலில் சுழற்றிய சரத்தின் மனம் இரண்டாண்டுகள் பின்னோக்கிச் சென்றது.

"நீ சொல்வதால் போட்டுக் கொள்கிறேன். ஆனால், ஒரு நிபந்தனை. படிப்பு முடிந்ததும் பெரியவர்கள் பார்க்கும் பெண்ணைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டு பெண்டாட்டியை அழைத்து வருவதாக வாக்களிக்க வேண்டும். அதை விட்டுவிட்டு வைஃப் என்று நீயாக எவளையாவது கொண்டு வந்தாயோ, கழற்றி எறிந்து விடுவேன்."

தாத்தாவிற்கும், தனக்குமிடையே நிலவிய பந்தம் விந்தையானது, இணையற்றது. அவரின் நினைவுகள் சாஸ்வதமானவை என்று தோன்றியது சரத்திற்கு.

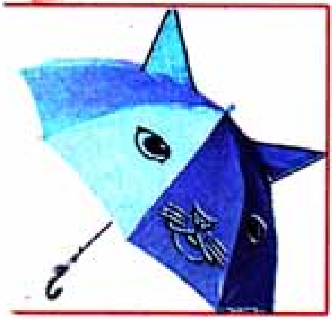
வீடு திரும்பியதும் பாட்டியை நேருக்கு நேர் பார்க்கப் போவது குறித்து அவனுக்கு பெரும் கவலையாக இருந்தது. எதைக் கேட்டாலும், 'பட்பட்' டென்று பதில் சொல்லும் பாட்டி, "ஏண்டா, இந்த நகங்கிய இரும்பு மோதிரத்தை பத்திரமாகத் தேடி எடுத்து வந்தவன், தாத்தாவை எங்கேடா தொலைத்து விட்டு வந்தாய்?' என்று கேட்டு விடுவாளோ என்று பயமாக இருந்தது.

வீட்டிற்கு வந்த அவனை மார்புறத் தழுவி பக்கத்தில் அமர்த்தி இதை மட்டும் சொன்னாள் பாட்டி - "போவதற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன் ஒரே ஒரு வாக்கியம் மட்டும் பேசிச் சிரித்தார். 'கேள் சரது! நான் 21 வயது வாலிபனாக இருந்த போது...' தெரியுமா? 21 வயது."

மகிழ்ச்சிப்பெருக்கில் சரத் கத்தி விடுவான் போலிருந்தது. ஆனால், முணுமுணுத்தான்,

"தாத்தாவை நான் கண்டிடித்ததற்கு என் மீது அவருக்கு வருத்தமில்லை!"

குடைக்குள் மழை!



குடையில் சின்னச் சின்ன ஓட்டைகள் உண்டாகி விட்டதா? கருப்பு நிறக் குடையாக இருந்தால் கருப்பு நிறப் பெயிண்டை ஓட்டைகளின் மேல் தடவுங்கள். அரை மணி நேரம் காயவிடுங்கள். பின்பு ஓட்டைகளே இருக்காது. மழையில் ஒழுகாது. பூப்போட்ட வண்ணக் குடைகளாக இருந்தால் நெயில் பாலிஷால் தடவி ஓட்டைகளை மூடலாம். ஓட்டை இருக்குமிடம் தெரியவே தெரியாது.

- ஆர். ராஜலட்சுமி.



அமைதியின் இளவரசர்!

மேதகு பேராயர் டாக்டர். ஏ.எம். சின்னப்பா



அண்டசராசரங்கள் அனைத்தையும் படைத்த ஆதியும் அந்தமும் இல்லாத இறைவன், தேவதூதன் சொன்னபடியும் அதற்கு முன் பல இறைவாக்கினர்கள் (சித்தர்கள்) உரைத்தபடியும் மரியன்னை வழியாக, இயேசு கிறிஸ்து என்ற மனிதனாகப் பெத்லஹேம் என்ற சிற்றூரில் பிறந்தார்.

அவருடைய பிறப்பின் மூலம் உலகம் இரு யுகங்களைக் கண்டது. கிறிஸ்துவுக்கு முன் (கி.மு.) கிறிஸ்துவுக்குப் பின் (கி.பி.) என்று!

அதனால்தானோ என்னவோ கிறிஸ்துவின் பிறப்பையும் (கிறிஸ்துமஸ்), அடுத்து புது யுகத்தின் (புது வருடம்) பிறப்பையும் ஒரு வார இடைவெளிக்குள் கொண்டாடுகிறோம்!

இயேசு கிறிஸ்து பிறக்குமுன்பே இசையா என்ற ஒரு இறைவாக்கினர் (சித்தர்) கூறியது :

"நமக்காக ஒரு குழந்தை பிறந்திருக்கிறது. ஒரு மகன் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறார். அவருக்குச் சூட்டப்பட்டுள்ள பெயர்கள் :

அதிசயிக்கத்தக்கவர், ஆலோசகர், வல்லமைமிக்கவர், நித்திய பிதா, அமைதியின் இளவரசர். அவரது பேரரசு மிகப் பரந்தது. முடிவில்லா அமைதி கொண்டது."

அந்த அமைதி (சமாதானம்)தான் இன்றைய உலகின் உடனடித் தேவை. மண்ணின் மைந்தர்களான பலதரப்பட்ட சாதி, இனம், மொழி, சமயம் சார்ந்த மக்களிடையே சமாதானம்; அனைத்து நாடுகள்; ஆட்சியாளர்களிடையே சமாதானம்! இயேசு பிறந்த அன்று வான தூதர்கள் இசைந்த கீதமும் அதுதான். 'விண்ணுலகில் தேவனுக்கு மகிமை. மண்ணுலகில் நல்ல மனமுடையவர்களுக்குச் சமாதானம்!'

உங்கள் அனைவருக்கும் புனித கிறிஸ்துமஸ், இனிய புத்தாண்டு (2006) வாழ்த்துகளும் ஆசிகளும்.

இறைவன் முதலில் படைத்தது மனிதர்களைத்தான்! மனிதர்கள் இல்லாமல் மதங்கள் இல்லை. எனவே மதாபிமானத்தை விட மேலானது மனிதாபிமானம்.

மனிதாபிமான உணர்ச்சிகளின் வளர்ச்சிதான் சமுதாய வளர்ச்சிகள். சமுதாய வளர்ச்சிக்கான சாதனங்களில் முதலிடம் பத்திரிகைகளே! இந்த வகையில் 'மங்கையர் மலரின்' மனிதாபிமான இலக்கியப் பணிகள் பாராட்டுக்குரியவை. அப்பணிகள் மேலும் சிறந்திட வாழ்த்துகள்; ஆசிகள்.

தொகுப்பு : **சபரி**



சாஃப்ட்வேரிலிருந்து சாம்பாருக்கு ...

இன்று எங்கு திரும்பினாலும் ஹோட்டல்கள்தான். மக்களும், சனி, ஞாயிறு வந்தாலே வெரைட்டியாக ஏதேனும் சாப்பிடணும் என்று, பர்ஸைக் காலி பண்ணுவதே குறியாகக் கிளம்பி விடுகிறார்கள். இதில்... நாம் வெற்றிகரமாக உணவுச் சேவை செய்து வருபவரைச் சந்தித்து, இப்போதைய மாற்றங்கள் என்ன, மக்கள் என்ன விரும்புகிறார்கள்... என்ற பல கேள்விப் பசியுடன் எதிர்கொண்டது பெங்களூர் கேம்பிரிட்ஜ் லே-அவுட்டில் சக்கை போடு போட்டுக் கொண்டிருக்கும் அன்னபூர்ணி ஹோட்டல் அதிபரான சந்திரமௌலியை!

‘மௌலீஸ்’ என்ற பிரபலமான கேட்டரிங் சர்வீஸ் நடத்தி வரும் சந்திரமௌலி, சாஃப்ட்வேர் வேலையை உதறிவிட்டு சாம்பார் கரண்டியை கையில் எடுத்தவர்.

“சாஃப்ட்வேர் மார்க்கெட்டிங் துறையிலிருந்தேன். பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் பெருகப் பெருக அவர்களின் உணவுத் தேவையும் அதிகரித்தது. யோசித்தேன். அந்த வேலையை விட்டுவிட்டு 87-ல் ‘மௌலீஸை’ தொடங்கினேன். முதல் நாளைக்கு ஆறு பேருக்கான சாப்பாட்டுடன் ஆரம்பித்த நான், இன்று தினமும் மூவாயிரம் பேருக்கு சாப்பாடு கட்டி அனுப்பிக் கொண்டிருக்கிறேன். எங்களுடைய உணவு மக்களுக்குப் பிடித்திருப்பதன் காரணமே அது ‘ஹோம்லி ஃபுட்’டாக இருப்பதுதான்! எதிலும் பிரிசர்வேடிவ் கலப்பது கிடையாது.

பெங்களூரில் இருக்கும் பல சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர் தமிழ்ப் பையன்கள் முன்னேயெல்லாம் சனி, ஞாயிறு என்றால் சென்னைக்கு, ‘வீட்டுச் சாப்பாடு சாப்பிடணும்’ என்று பறந்து கொண்டிருந்தார்கள். “இப்போதெல்லாம் எங்கள் பையன் வரதேயில்லை. நாங்கதான் வர்றோம்... காரணம் ஹோட்டல் அன்னபூர்ணி” என்று ஒரு அம்மாவே என்னிடம் சொன்னபோது பேரானந்தப்பட்டேன். சேவை மனப்பான்மையுடன், நல்ல எண்ணங்களுடன் சமைத்தால் மட்டுமே சாப்பாடு உண்பவர்களுக்கு அது நல்ல மகிழ்ச்சியையும், ஊட்டத்தையும் தரும்... இதை நான் எப்போதும் பின்பற்றுகிறேன்” என்று சொல்லும் மௌலீஸ் திருமண கேட்டரிங்கிலும் தனி முத்திரையைப் பதித்தவர்.

“திருமண கேட்டரிங் ஒப்புக் கொள்ளும்போதே அரேஞ்ச்டு மாரேஜா, லவ் மாரேஜா, அவர்களுடைய உணவுப் பழக்கங்கள் என்னென்ன, இன்டர்காஸ்ட் மாரேஜா... என்றெல்லாம் தீர விசாரித்து விடுவேன். திருமணத்தில் உணவை வைத்துத்தான் கலாட்டாவே வரும். அதைத் தவிர்த்து விடுவேன்” என்று சொல்லும் மௌலிக்கு பக்கபலமாக இருப்பது அவர் மனைவி துளசி.

“பிரசவ வலி எடுக்கும் வரை கேட்டரிங் வேலை பார்த்துவிட்டு ஆஸ்பத்திரி போய்ப் பிரசவம் ஆகி இருபது நாட்களிலேயே குழந்தையையும் தூக்கிக் கொண்டு இங்கு வந்து வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விட்டாள். என்னுடைய பலம் இவள்” என்று புகழ்பாடுகிறார் மௌலீ. நளனுக்கேற்ற தமயந்தி!

தினமும் ஒரு சவால். தினமும் ஒரு போராட்டம். எல்லாவற்றையும் புன்னகையுடன் சமாளித்துக்கொண்டு வெற்றிக் கொடி கட்டும் சந்திரமௌலி ஒரு வித்தியாசமான நளன்!

- லதா சேகர்

அண்ணாமலையார் அருட்பெருஞ் ஜோதியாக காட்சி அளிக்கும்



திருஅண்ணாமலையில்
கார்த்திகை தீபத் திருநாளில்



நடைபெறும் ஸ்ரீ சிவ பஞ்சாட்சர மஹா வில்வ ஹோமத்திலும் (13-12-2005 காலை 6-10) அன்னதான பெருவிழாவிலும் நேரில் கலந்து கொள்ள அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

பேரன்புடையீர் வணக்கம். அருள்மிகு ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர் தங்களுக்கு தீபத்திருநாளில் அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

ஸ்ரீ அன்ன பூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட் சிவமடத்தில் நடத்தும் 8-ம் ஆண்டு அன்னதான சேவை.

இமயமலைக்கு [illegible] திருமலையான தீபத்திருஅண்ணாமலை, ஒளி ஒன்றே [illegible] உணர்த்தும் மலை அண்ணாமலை. [illegible] மலை அண்ணாமலை. [illegible] மலை அண்ணாமலை. [illegible] மலை அண்ணாமலை. [illegible] கார்த்திகை மாதம் கார்த்திகை நட்சத்திரத்தன்று [illegible] 21 தலைமுறைகளுக்கும் முக்தி கிட்டும். [illegible] திருஅண்ணாமலையில் [illegible] அடி அண்ணாமலையில் உள்ள சிவமடத்தில் கார்த்திகை தீபத்திருநாளில் நடைபெறவிருக்கும் [illegible] அன்னதான பெருவிழாவில் கலந்து கொண்டு [illegible] அண்ணாமலையார் [illegible] அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

அண்ணாமலையார் ஜோதியாய் காட்சியளிக்கும் கார்த்திகை தீபத்தன்று சிவமடத்தில் நடைபெறும் ஸ்ரீ சிவபஞ்சாட்சர மஹா வில்வ ஹோமத்தில் கலந்து கொண்டு தங்கள் பிரார்த்தனைகளை செலுத்தி துன்பங்கள் நீங்கி நிம்மதியாக, இன்பமாக ஸ்ரீ அண்ணாமலையாரின் அருளாசியுடன் வாழ அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

வில்வம் சிவனுக்கு மிகவும் விருப்பமானது. வில்வ இலைகளில் மஹாலட்சுமி எழுந்தருளி இருக்கிறாள். [illegible] திருஅண்ணாமலையில் செய்யும் ஸ்ரீ சிவபஞ்சாட்சர மஹா வில்வ ஹோமம் சிவ கடாக்ஷத்தையும், லட்சுமி கடாக்ஷத்தையும் மஹா விஷ்ணு அருளையும் தரும். வில்வத்தில் லட்சுமி வாசம் செய்கிறாள். ஒரு வில்வம் (ஒரு இலை) லட்சம் [illegible] ஒரு வில்வதளம் (இலை) சிவனுக்கு அர்ப்பணித்தால் [illegible] உண்டாகும். ஜோதி பிழம்பாய் அண்ணாமலையார் காட்சியளிக்கும் கார்த்திகை தீபத்தன்று நடைபெறும் ஹோமத்தில் பங்குபெறும் அன்பர்கள் தங்கள் சங்கல்பத்திற்காக ரூ.400/- அனுப்புவதோடு பெயர், நட்சத்திரம், ராசி, கோத்திரம் மற்றும் தங்களது பிரார்த்தனை போன்ற விபரங்களை தெளிவாக எழுதி அனுப்பினால் அதற்கு ஏற்ப சங்கல்பம் செய்து [illegible] ஹோமத்தில் வைத்து பூஜிக்கப்பட்ட [illegible] ஸ்ரீ அண்ணாமலையார் படம், ஸ்ரீ அண்ணாமலையார் வெள்ளி டாலர், அட்சதை, மஞ்சள் ரட்சை, குங்குமம் மற்றும் ஹோம பஸ்பத்துடன் கூரியர் மூலம் அனுப்பி வைக்கப்படும். நேரில் [illegible] சங்கல்பம் செய்து கொண்டு பூர்ணாஹுதி வரை இருந்து பிரசாதம் பெற்றுக்கொள்ளலாம். ஹோமத்தில் நேரில் கலந்து கொள்பவர்களுக்கு அன்னதானம் வழங்கப்படும்.

ஸ்ரீ சிவ பஞ்சாட்சர மஹா வில்வ ஹோமத்தில் பங்குபெற சங்கல்ப கட்டணம் ரூ.400/-

அன்னதானத்திற்கு தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

- ரூ. 500 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீக மாத இதழ் மூன்று மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ. 1000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, தாங்கள் விரும்பும் ஏதாவது ஒரு தெய்வீக மாத இதழ் ஆறு மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ. 2000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, தாங்கள் விரும்பும் ஏதாவது ஒரு தெய்வீக மாத இதழ் ஒரு வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ. 5000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, தாங்கள் விரும்பும் ஏதாவது ஒரு தெய்வீக மாத இதழ் ஐந்து வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு ஹோமத்தில் வைத்து பூஜிக்கப்பட்ட வலம்புரிசங்கும், ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரின் வண்ணப்படமும், சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ரூ.5000 - அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக, கார்த்திகை தீபத்திருநாள் அன்று சிவமடத்தில் நடைபெறும் ஸ்ரீ சிவபஞ்சாட்சர மஹா வில்வ ஹோமத்தில் [illegible] சங்கல்பம் மற்றும் அன்னதானம் செய்து ஹோமத்தில் வைத்து பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அண்ணாமலையார் படம், ஸ்ரீ அண்ணாமலையார் வெள்ளி டாலர், அட்சதை, மஞ்சள் ரட்சை, குங்குமம் மற்றும் ஹோம பஸ்பத்துடன் தாங்கள் விரும்பும் ஏதாவது ஒரு தெய்வீக மாத இதழ் தங்களுக்கு ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படுவதுடன் ஸ்ரீ அண்ணாமலையாரின் [illegible] 1024 [illegible] (தமிழ்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

ஒவ்வொரு மாதமும் பௌர்ணமி அன்று நடைபெறும் அன்னதானத்திற்கும் ஹோமத்திற்கும் சமித்து, வஸ்திரங்கள் மற்றும் பொருட்கள் சிவமடத்தில் நேரில் கொடுக்கலாம்.

அன்னதானம், ஹோமத்திற்கு தாங்கள் அனுப்பும் நன்கொடையை Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust என்ற பெயரில் Cheque / D.D/ M.O. மூலம் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.



நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வரிவிலக்கு உண்டு

Cheque / D.D. / M.O., கடிதங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

சிவ மடம்

கிரிவலச் சாலை, அடி அண்ணாமலை (P.O.) திருஅண்ணாமலை - 606 604

Tel : 044-2495 9302 Fax:044-5206 6525 E-mail : Sivasiva@vsnl.net



அன்னதானம் மற்றும் ஹோமத்தில் பங்குபெறுபவர்களுக்கு தங்கள் பிரார்த்தனைகளுக்கு ஏற்ப சிவமடத்தில் தீபம் ஏற்றப்படும்.



முதல் பரிசு : சாஸ்தா வழங்கும்
டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்
பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலி : இரா. மாலதி


இரா. மாலதி


எஸ். ஏ. சுபா

பிஸ்கெட்ஸ் துக்கடா

தேவையான பொருட்கள் :

மேரி பிஸ்கெட் - 1 பாக்கெட்,
பொரி கடலை - 1 கப், எள் - 5 கிராம்,
வெண்ணெய் - 50 கிராம்,
மிளகாய்த் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
தேவையான அளவு உப்பு,
பொரிப்பதற்குத் தேவையான எண்ணெய்.

செய்முறை :

முதலில் மிக்ஸியில் பிஸ்கெட்டையும் பொரி கடலையையும் தனித்தனியாகத் தூளாக்கவும். அந்த இரண்டு தூளையும் ஒரு கிண்ணத்தில் ஒன்றாகப் போட்டு

இம்மாத இல்லத்தரசி



பொருள் :
பிஸ்கெட்டைப் பயன்படுத்தி...



எள், மிளகாய்த் தூளைப் போட்டுத் தேவையான அளவு உப்புப் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். அடுத்து வெண்ணெயை இலேசாகச் சூடுபடுத்தி அந்தக் கலவையில் போட்டு நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். மாவில் சிறிது அளவு தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். பிசைந்த மாவை 10 நிமிடங்கள் ஊறவிடவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, அது காய்ந்தவுடன் பிஸ்கெட் மாவை சிறிது சிறிதாகக் கையால் கிள்ளி எண்ணெய்யில் போட்டு அடுப்பை சிம்மில் வைத்துப் பொரித்தெடுக்கவும். தேவைப்பட்டால் ஆப்ப சோடா சிறிதளவு சேர்க்கலாம். பொன்னிறமானவுடன் எடுக்கவும். சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- இரா. மாலதி, மதுரை.



• லக்ஷ்மி சீனிவாசன்

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

கோல்டு டைமண்ட் கட்

தேவையான பொருட்கள் :

மேரி கோல்ட் பிஸ்கெட் - 200 கிராம், (மிக்ஸியில் பொடித்தது)
பால் - 200 கிராம்,
பாதாம் மிக்ஸ் - 100 கிராம்,
முந்திரிப் பருப்பு 100 கிராம் (பொடித்தது)
சர்க்கரை - 400 கிராம்,
நெய் - 250 கிராம்,
பாதாம் பருப்பு - 10 (நீளமாகச் சீவியது),
பிஸ்தா பருப்பு - 10 (உடைத்தது),
லெமன் ஃபுட் கலர் - 1 சிட்டிகை,
ஏலப்பொடி, கிராம்புப் பொடி - தேவையானது.

செய்முறை :

அடிகனமான பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து, சர்க்கரையைப் போட்டு, தேவையான தண்ணீர் ஊற்றிக் கம்பிப்பாகு காய்ச்சவும். பாதாம் மிக்ஸ், பொடித்த முந்திரி, லெமன் கலர் மூன்றையும் காய்ச்சிய பாலில் கரைத்து சர்க்கரைப்பாகில் ஊற்றி அடிபிடிக்காமல் கரண்டியால் கிளறவும். சிறிது, சிறிதாக நெய்யை ஊற்றிக் கிண்டவும். பிஸ்கெட் பொடியை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, நெய்யைச் சூடுபண்ணி ஊற்றிக் கரண்டிக் காம்பால் கிளறி வைக்கவும். பாதாம் கலவை கெட்டியாக வரும் போது, அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, நெய் கலந்த பிஸ்கெட் பொடி, பாதாம், பிஸ்தா, ஏலப்பொடி, கிராம்புப் பொடி போட்டு நன்கு கிளறி நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டி பரப்பி டைமண்ட் வடிவத்தில் வெட்டவும். கோல்டு டைமண்ட் கட் மிகவும் ருசியானது. சத்து மிகுந்தது.

- எஸ்.ஏ. சுபா ஆறுமுகம், வடக்குத் தாமரைக்குளம்.

மண்ணினால் செய்யப்பட்ட அகல் விளக்கு பழசாகி விட்டதா? காவியை (சிகப்பு) நல்ல திக்காகக் கரைத்து விளக்கின் மீது அடித்து விட்டால், புது விளக்கு போல் பளிச்சென்று இருக்கும்.

- பி. ஜானகி.



மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

பிஸ்கெட் சோயா கோன்

தேவையான பொருட்கள் :

மாரி பிஸ்கெட் - 10,
பால் - ½ லிட்டர்,
சோயா மாவு - 1 சின்ன கப்,
சர்க்கரை - 1 கப்,
நெய் - 2 ஸ்பூன்,
பாதாம் + பிஸ்தா - பொடித்தது 2 ஸ்பூன்,
ஏலப்பொடி - சிட்டிகை.

செய்முறை :

பாலைச் சுண்டக் காய்ச்சவும். கெட்டியாகும் போது சோயா மாவை மெதுவாகத் தூவிக் கிளறவும். சர்க்கரையைப் பொடி செய்து கலக்கவும். எல்லாம் சேர்ந்து கெட்டியானதும் இறக்கி வைக்கவும். இனி 10 பிஸ்கெட்களைப் பொடி செய்து, ஏலப்பொடி, பாதாம், பிஸ்தா பொடிகள் சேர்த்துக் கிளறவும். ஓரளவு சப்பாத்தி மாவு பதத்தில் வரும் வரை நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். கடைகளில் பிளாஸ்டிக் கோன் அச்சுக்கள் கிடைக்கும். அவை பெரியதாக இருந்தால், வீட்டில் தசாங்கப் பொடியுடன் கிடைக்கும் சின்னக் கோன்களைக் கூட உபயோகப்படுத்தலாம். உள்ளே நெய் தடவி இந்த பிஸ்கெட் சோயா கலவையை மெதுவாக நிரப்பித் தட்டினால், அழகான கோன்கள் தயாராகும். குழந்தைகள் பர்த்டே பார்ட்டி என்றால், அதில் கலர் சீரக மிட்டாய் வாங்கி கண், மூக்கு என்று வைத்து அலங்கரிக்கலாம்.

- லக்ஷ்மி சீனிவாசன், நியூடெல்லி.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

மசாலா பிஸ்கெட் உருண்டை

தேவையான பொருட்கள் :

இனிப்பு இல்லாத பிஸ்கெட் - 100 கிராம்,
வெண்ணெய் - 100 கிராம்,
மைதா - 50 கிராம்,
துருவிய சீஸ் - 100 கிராம்,
உப்புத்தூள் -தேவையானது,
பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 1 ஸ்பூன்,
கோஸ், கேரட், பீன்ஸ் மிகவும் பொடியாக நறுக்கியது - 50 கிராம்,
கொத்துமல்லி பொடியாக நறுக்கியது - 1 ஸ்பூன்,
தண்ணீர் - 100 மிலி,
பொரிக்க எண்ணெய் - 500 கிராம்.

செய்முறை :

பிஸ்கெட்டை மிக்ஸியில் போட்டு நன்கு பொடித்து சலித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தில் 100 மிலி தண்ணீர் ஊற்றி கொதித்தவுடன் வெண்ணெய் போட்டுக் கரைந்தவுடன் அதில் மைதா மாவு, பிஸ்கெட் பவுடர் ஆகியவற்றைப் போட்டு மிதமான தீயில் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். நன்கு கெட்டியானவுடன் இறக்கி துருவிய சீஸ், உப்பு, பச்சை மிளகாய், காய்கறிகள் ஆகியவற்றைப் போட்டு நன்கு கலந்து கொண்டு சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். பின் கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்தவுடன் உருண்டைகளை மிதமான தீயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும். தக்காளி சாஸுடன் பரிமாறவும்.

குறிப்பு : காய்கறிகளுக்குப் பதில் கீரையும் பயன்படுத்தலாம்.

- சி. மகாலட்சுமி சந்திரசேகரன், திருச்சி - 17.

ஆறுதல பரிசு ரூ. 100/-

பிஸ்கெட் பரோட்டா

தேவையான பொருட்கள் :

எந்த வகை பிஸ்கெட்டானாலும் - 15,
மைதா மாவு - 1 கப்,
உப்பு - 1 சிட்டிகை,
எண்ணெய் - 1 கரண்டி,

கார்த்திகை தீபத்தன்று பலர் வீட்டில் அப்பம் செய்வார்கள். அப்பத்திற்கு வாழைப்பழத்திற்குப் பதில் வேகவைத்த உ. கிழங்கை பிசைந்து போட்டு மில்க்மெய்டு கொஞ்சம் விட்டு அப்பம் செய்யவும். மிக மிக ருசியான அப்பம் பட்டுப் போல மென்மையாக வரும்.

- கமலா.



அட்டையில் அலங்காரமாக...



பெட்டகம் 1:

சுபிக்ஷா ரங்கராஜன்

சங்கீதத்தில் சபாஷ்!





பெட்டகம் 2 :

நிவேதிதா விஸ்வநாதன்

நடனத்தில் நளினம்

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

சர்க்கரை - 1 ஸ்பூன்,

கரகரப்பாகப் பொடித்த நிலக்கடலை 1 கரண்டி.

செய்முறை :

ஒரு பாத்திரத்தில் மைதா மாவு, ஒரு சிட்டிகை உப்பு, 1 ஸ்பூன் சர்க்கரை, பொடித்த நிலக்கடலை எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்றாகக் கலந்து கொண்டு, அத்துடன் பிஸ்கெட்டையும் பொடி செய்து மாவில் போட்டு ஒரு கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றி நன்றாகப் பிசிறி கலந்து கொள்ளவும். பிறகு சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் ஊற்றி பரோட்டா மாவிற்கு ஏற்றபடி பிசைந்து நன்றாக அடித்து அரை மணி நேரம் ஊறவிடவும்.

ஊறிய மாவை சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி சப்பாத்தி மாதிரி இட்டுக் கொண்டு அதன் மேல் பரவலாக சிறிது எண்ணெய் தடவி, சப்பாத்தியை பாய் மாதிரி சுருட்டிக் கொண்டு, அதை (சங்கு சக்கரம் மாதிரி) வட்டமாகச் சுற்றி ஓரத்தை அழுத்தி விட்டுக் கொண்டு எண்ணெயிலோ, மாவிலோ புரட்டி பரோட்டாவாக இட்டுக்கொண்டு அதை தோசைக் கல்லில் போட்டு இரண்டு புறமும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு சிவக்க வேகவிடவும். பிஸ்கெட் போட்டிருப்பதால் சிறிது வித்தியாசமான கலருடன் வாசனையாக மிகுந்த சுவையாக இருக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு மட்டும் எண்ணெய்க்குப் பதில் பரோட்டாவில் வெண்ணெய் தடவி சுருட்டி இட்டுக் கொடுக்கலாம். விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- பி. சிந்துஜா, சென்னை - 18.

அம்மா சொல்லுங்களேன்!

ரேவதி சங்கரன்



பொட்டு வைத்த முகமோ...

ச. சித்ரா சத்தியநாதன், இரவாஞ்சேரி.

ஜீரணமாகாமல் வயிற்றுப்போக்குடன் கூடிய வாந்தி ஏற்படும்போது அதனைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?

வயிற்றுப்போக்கை நிறுத்த ஒரு பாத்திரத்தில் நெல் பொரியைப் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டுக் கஞ்சி காய்ச்சிக் குடிக்கலாம். இஞ்சி, சீரகம், கறிவேப்பிலை மூன்றையும் தண்ணீரில கொதிக்க வைத்துக் குடித்தால் ஜீரணமாகும். செரிக்கும் சக்தி இயல்பாகும் வரை எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்களைத் தவிர்க்கவும். எலுமிச்சை ஊறுகாயைக் கழுவி வாயில் அடக்கிக் கொள்ளலாம்.

கு. சுமதி, நவிமும்பை.

தலைமுடிக்குப் போடப்படும் மருதாணிக் கலவை, எத்தனை மணி நேரம் ஊறலாம்? அதனால் முதுகெலும்பு, கழுத்துப் பாதிப்பு ஏதேனும் உண்டாகுமா?

தலைக்குப் போடும் மருதாணிக் கலவை எல்லோருக்கும் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. அதனால் சீதளம் சேர்ந்து தலைப்பாரம், தொண்டைக்கட்டல் முதுகு, கழுத்து வலி ஏற்படுவதைப் பார்த்திருக்கிறேன். வெகு நேரம் ஊறினால் ஜுரம் வரலாம். மேலும் அதனால் தலைமுடி கறுப்பாகாது. ஆரஞ்சு நிறம்தான் வரும். அது அவ்வளவு அழகாக இருப்பதாக எனக்குத் தோன்றவில்லை.

நிஷா, சென்னை.

எனக்கு மூக்கின் மேல் கரும்புள்ளி அதிகமாக இருக்கிறது. அது நிரந்தரமாகப் போவதற்கு வீட்டில் இருந்தபடியே செய்ய ஏதாவது ஒரு வழி சொல்லுங்களேன்.

மூக்கின் மேலுள்ள கரும்புள்ளிகளுக்கு நல்ல **வைத்தியம், முகத்தை ஸ்டீம் செய்வதுதான். வேகவைப்பது என்று** பொருள் கொள்ள வேண்டாம். ஒரு அகன்ற பாத்திரத்தில் வெந்நீரை வைத்து குனிந்து அந்த நீராவி முகத்தில் படும்படிச் செய்தால் கரும்புள்ளிகள் உள்ள துவாரங்கள் விரிவாகும். ஒரு பூத்துவாலையால் அதன் மீது சுழற்றித் தேய்ப்பதன் மூலம், உள்ளே இருக்கும் கருமுளைகள் வெளியே வந்து விடும். பிறகு குளிர்ந்த தண்ணீரால் முகத்தைக் கழுவி விட்டுச் சந்தனத்தை அரைத்துப் பூசவும். எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்களைத் தவிர்க்கவும்.



வாசகியரின் பங்குக்கு :

சிவந்த குன்றிமணி விதைகளை ஆனைக்குன்றிமணி என்பர். இந்த மரத்தின் இலைகளைக் கொதிக்க வைத்த நீரைக் குடிப்பதால் நாள்பட்ட கீல் பிடிப்புகளும் மூட்டுவலிகளும் நீங்கும். சிவந்த விதைகளை அரைத்துக் கட்டிகளுக்குப் பற்றுப் போடலாம்.

மனோ, மயிலாடுதுறை.

பாலுண்ணி மறைய என்ன செய்வது?

உப்புச் சோழி (சோவி) என்று சொல்லப்படும் கடல் சோழி (பார்ப்பதற்கு மேல்புறம் நீலநிறமாக இருக்கும்) 4 எடுத்துக் கொண்டு அதனை கண்ணாடி தம்ளரில் போட்டு அது மூழ்கும் வரை எலுமிச்சைச் சாறு பிழிய வேண்டும். அதை வெய்யிலில் 4 தினங்கள் வைக்க வேண்டும். அந்தக் கலவை பேஸ்ட் மாதிரி வரும். அதனை பாலுண்ணி இருக்கும் இடங்களில் போட்டால் பாலுண்ணி மறைந்து விடும். கண் பக்கம் தவிர்க்கவும். அனுபவத்தில் கண்டது.

- உமாநாதன், கல்லிடைக்குறிச்சி.

நிரஞ்சனா,
வாணியம்பாடி.

எனக்கு 21 வயதாகிறது. எனக்கு 2 மாதங்களுக்கு முன்பு அம்மை வார்த்தது. அம்மை குறைந்த பின்பு, ஏற்பட்ட இடங்களில் 'பள்ளம் போன்ற வடுக்கள்' உருவாகியுள்ளன. இவற்றைப் போக்க என்ன செய்வது?

இந்தத் தழும்புகள் நிச்சயம் மாறிவிடும். பெரிய அம்மைத் தழும்பு போல் அல்ல. சோறு வடித்த கஞ்சியை முகத்தில் பூசி வரவும். அல்லது வெண்ணெயும் கஸ்தூரி மஞ்சள் தூளும் கலந்த கலவையைத் தினமும் பூசி வரவும். வேப்பிலையை மஞ்சளுடன் அரைத்துப் பூசிக் குளித்தால் இரண்டு மூன்று மாதங்களில் மறைந்து விடும்.

பி. சந்திரா பத்மநாபன்,
பொழிச்சலூர்.

எனக்கு, பொட்டு வைத்துக் கொள்ளும் இடம் கருப்பாக உள்ளது. அரிப்பு எடுக்கிறது. தண்ணீர் வருகிறது. எந்த லோஷன் போட்டாலும் ஆறுவது இல்லை. தாங்கள் கூறும் அறிவுரை என்ன?

ஸ்டிக்கர் பொட்டு, சாந்து, குங்குமம் இவற்றிலுள்ள பொருட்களால ஒவ்வாமை ஏற்படுவதனால் புண்ணாகலாம். வில்வமரக்கட்டையை சந்தனக் கல்லில் இழைத்துச் சந்தனத்துடன் குழைத்துத் தடவி வந்தால் குணம் தெரியும். ஆலிவ் எண்ணெய் புண்ணை ஆற்றும். கருந்துளசிச் சாறும் தடவலாம்.

பா. ஜெயசீலி,
திருவில்லிபுத்தூர்.

எனக்கு வயது 22. கவரிங் பொருட்களை உபயோகித்தால் புண்ணாகி, அந்த இடமே கறுத்து படர்ந்து விடுகிறது. வாய் துர்நாற்றமும் உள்ளது.

கவரிங் நகை மட்டும் அல்ல வெள்ளியும் தங்கமும் கூட சிலருக்கு அலர்ஜி ஏற்படுத்தும். தவிர்ப்பது நல்லது. வயிற்றில் கசடு இருந்தால் வாய் நாறும். பேதிக்குச் சாப்பிடவும். வெறும் வயிற்றில் எலுமிச்சைச் சாறு குடிப்பது நல்லது.

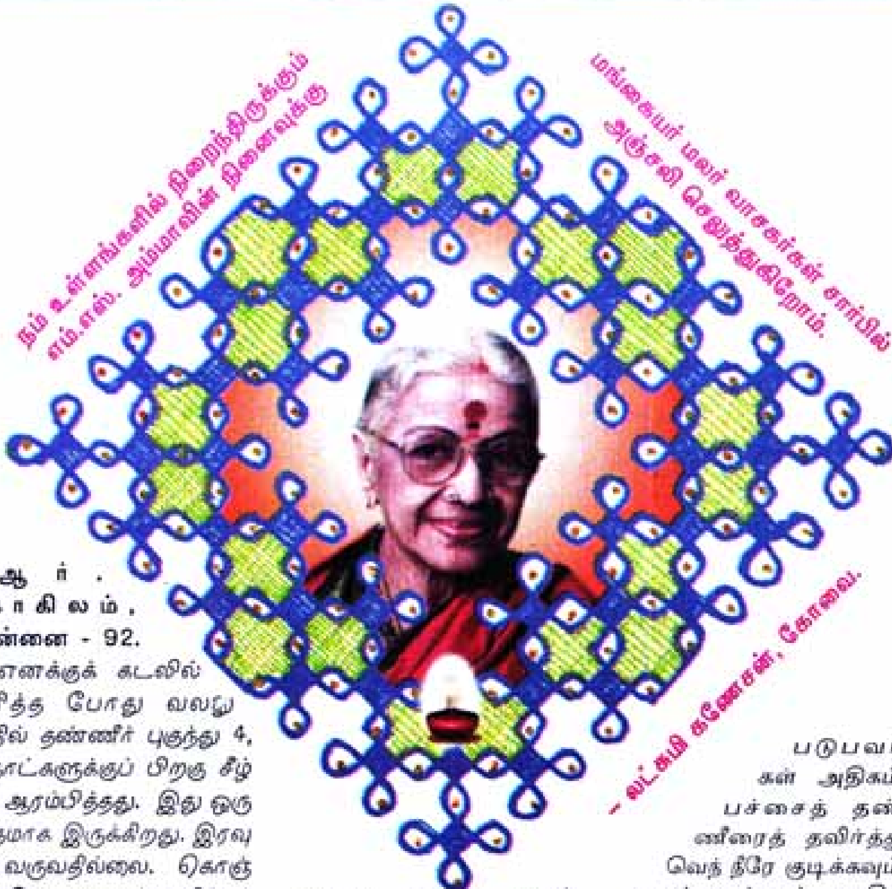
சந்திரிகா, மும்பை.

எனக்கு சைனஸ் தலைவலி காரணமாக உள் தொண்டையில் சளி கட்டிக் கொண்டு, எது சாப்பிட்டாலும் வெண்மை நிற நுரையாக நிறையத் துப்பல் வருகிறது. தொடர்ந்து வருகிறது. என்ன செய்வது?

கபம் கட்டிக் கொண்டு கரையாவிட்டால் இவ்வாறு ஏற்படும். அதற்கு அதிமதுரத்தைப் பொடி செய்து நீரில் கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கலாம். ஓமம், உப்பு, இராம்புப் பொடி செய்து மென்று தின்றாலும் கபம் குறையும். எல்லா சளியும் வெளியில் வந்து விட வேண்டும். அத்திப்பழம் நல்லது.

இசைக்கோலமாய்...

நம் உள்ளங்களில் நிறைந்திருக்கும் எம்.எஸ். அம்மாவின் நினைவுக்கு மங்கையர் மலர் வாசகர்கள் சார்பில் அஞ்சலி செலுத்துகிறோம்.



– லட்சுமி கணேசன், கோவை.

ஆர். கோகிலம், சென்னை - 92.

எனக்குக் கடலில் குளித்த போது வலது காதில் தண்ணீர் புகுந்து 4, 5 நாட்களுக்குப் பிறகு சீழ் வர ஆரம்பித்தது. இது ஒரு மாதமாக இருக்கிறது. இரவு சீழ் வருவதில்லை. கொஞ்சம் வேதனையும் அரிப்பும் இருக்கிறது. இதற்குத் தகுந்த வைத்தியம் சொல்லுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

உங்களுக்கு கைவைத்தியம் சொல்கிறேன். ஆனால் இது அதற்கும் மீறியதாக இருப்பின் தகுந்த மருத்துவ உதவி பெறுவதுதான் சிறந்த வழி.

1. மாதுளம் பழச்சாறு எடுத்து சிறிது சூடுபடுத்தி ஆறியபின் காதுக்குள் அந்தச் சாற்றில் சில சொட்டுக்கள் விடலாம்.

2. சோற்றுக் கற்றாழையை வாட்டி அதன் சாறையும் மேற்கூறியது போலவே செய்யலாம்.

ஹோமியோபதி மருத்துவம் பார்க்கலாம்.

கே. கீர்த்தனா கிருஷ்ணமூர்த்தி, புனே.

என் அப்பா வாயுத் தொல்லையால் மிகவும் கஷ்டப்படுகிறார். தினமும் பூண்டு சாப்பிடுகிறார். இதற்கான எளிய கைவைத்திய முறைகளைக் கூறவும்.

வறுமையால் அவதிப்படுபவர்களை விட வாயுத் தொல்லையால் அவதிப்படுபவர்கள் அதிகம். பச்சைத் தண்ணீரைத் தவிர்த்து வெந்நீரே குடிக்கவும். சாப்பாட்டில் அதிகமாகக் கிழங்கு வகைகளைத் தவிர்க்கவும். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். புளித்த ஆகாரங்கள் வேண்டாம். தேனில் ஊறவைத்த இஞ்சித் துண்டங்கள் சாப்பிடலாம். சீரகம் ஒரு தேக்கரண்டி, ஜாதிக்காய் பாதி, சுக்குப்பொடி ஒரு தேக்கரண்டி இவற்றை வறுத்துப் பொடி செய்து சுடு நீருடன் அல்லது தேனுடன் சாப்பிடச் சொல்லுங்கள். சாப்பிட்ட உணவு செரிப்பதற்கு முன் படுக்கக் கூடாது.

1. அவல் உருண்டை

1. பொரித்த அவலை அரிசி சல்லடையில் சலித்து விட்டால் பொரியில் உள்ள மணல், சிறு துகள்கள் விழுந்து விடும். உருண்டை செய்ய ஆரம் பிக்கும் முன் வாணலியில் அவல் பொரியை சூடு பண்ண வேண்டும். பின்னர் வெல்லப்பாகில் (அவல் இரண்டு பங்கு என்றால் ஒரு பங்கு வெல்லம்) துண்டு துண்டாக நறுக்கிய கொப்பரை, வறுத்த எள், வறுத்த வேர்க்கடலை, ஏலப்பொடி, இவற்றுடன் சுக்குப்பொடி சிறிதளவு சேர்த்து, அவலையும் போட்டு நன்றாகக் கிளறி, கையில் நெய் தடவிக் கொண்டு உருண்டைகளைப் பிடிக்க வேண்டும். கடைசி வரை உருண்டைகள் முழுமை யாக வரும். பொரி உதிராது. சுக்கு சேர்ப்பதால் உடலுக்கும் நல்லது. **- வத்சலா சதாசிவன்.**

2. ஜவ்வரிசி உருண்டை

கார்த்திகைக்கு வழக்கத்திற்கு மாறாக, வித்தி யாசமாக ஜவ்வரிசியிலும் உ ரு ண் டை



பிடிக்கலாம். வெறும் வாணலியில் ஜவ்வரிசியைப் பொரிக்கவும். பொரி போல் மொறுமொறுவென்று இருக் கும். வெல்லத்தை, கம்பிப்பாகு வைத்து, அதில் ஜவ்வரிசியைப் போட்டுக் கிளறி உருண்டை பிடிக்கலாம்.

- கே. ஆநந்தவல்லி.

3. அரிசி, தேங்காய் வடை

தேவை : பச்சரிசி - 1 தம்ளர், முற்றிய தேங்காய் - 1, பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, தேவையான அளவு உப்பு, பொரிப்பதற்கு எண்ணெய்.

செய்முறை :

பச்சரிசியை தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். தேங்கா யைத் துருவி அரிசியையும் தேங்காயையும் உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். வடைக்கு அரைப்பது போல கெட்டியாக இருக்க வேண் டும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் பொடிப் பொடியாய் நறுக்கி மாவில் கலந்து பிசைந்து கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்த தும் வடைகளாகத் தட்டிப் போட்டு பொரித்தெடுக்க வும்.

- ஆர். ராஜலட்சுமி.

கார்த்திகை

4. கார்த்திகை அடை

புழுங்கல் அரிசி - 1 கப், துவரம் பருப்பு - ½ கப், கடலைப் பருப்பு - ½ கப், பச்சை மிளகாய் (அ) காய்ந்த மிளகாய் - தேவையான அளவு, தேங்காய் (நிறைய) போட்டு அடைக்கு அரைக்க வேண்டும். அடையை மெல் லியதாக வார்க்காமல் கன மாக அடை தட்ட வேண் டும். (கனமாகத் தட்டினால் தன் சகோதரன் நல்ல பலமாக இருப்பான் என்று அர்த்தம்). **- கே. கீதா**

பட்சணங்கள்!

5. அப்பம்

அரிசி - 1 ஆழாக்கு, வெல்லம் - ¾ ஆழாக்கு தேங்காய் - 1 மூடி, வாழைப்பழம் -2, ஏலக்காய் - 4.

செய்முறை :

அரிசியை ஊறவைத்து அரைக்கவும். பொடித்த வெல்லம், தேங்காய்த் துருவல், கையால் நன்கு நசுக்கிய வாழைப் பழம், பொடித்த ஏலக்காய் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் தயார் செய்து அப்பம் தயாரிக்கவும். கரண்டியால் எடுத்து காய்ந்த எண்ணெய்யில் விட அப்பம் உப்பி வரும். திருப்பிப் போட்டுச் சிவந்ததும் எடுக்கவும்.

6. கார அப்பம்

அரிசி - 1 தம்ளர், உளுந்து சிறிது போட்டு ஊறவைத்து பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து நைஸாக அரைத்து கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, கடுகு தாளித்து சிறிது மிளகு, சீரகம் போட்டு அப்பக் குழியில் விட சுவையான கார அப்பம் ரெடி.

திருக்கார்த்திகை அன்று சிலர் விரதம் இருப்பர். அப்பொழுது தித்திப்பு அப்பம், கார அப்பம் சிறிது சாப்பிட்டு பால் அருந்த வயிறும் நிறையும்.

- வி. ஸ்ரீதிவ்.





7. பொரி உருண்டை

தேவை : நெல்பொரி - 4 தம்ளர், வெல்லம் - ¼ கிலோ, தேங்காய் - ½ மூடி, ஏலக்காய் - 4.

செய்முறை :

வெல்லத்தை பாகுவைத்து (கெட்டிப்பாகு) தேங்காய் மூடியை சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிப் போட்டு அடிபிடிக்காமல் கிளறவும். ஏலப்பொடி போட்டுப் பாகை பொரியில் விட்டுக் கலந்து சூடாகப் பிடிக்க வேண்டும். ஆறிவிட்டால் பிடிக்க வராது. உருண்டைகளை அழுத்திப் பிடிக்காமல் ஒரு மூங்கில் தட்டில் போட்டுச் சுழற்றிக் கொண்டே இருந்தால் உருண்டைகள் இறுகிக் கொள்ளும்.

- இந்திரா

8. சர்க்கரைப் பொரி

கார்த்திகைப் பொரி உருண்டை செய்ய சர்க்கரைப் பாகைப் பயன்படுத்தலாம்.



கார்த்திகைத் தோசை

1 கப் தேங்காய்ப் பால், 1 கப் வெல்லப் பொடி, 2 கப் கோதுமை மாவு, 1 ஸ்பூன் பச்சரிசி மாவு கலந்து, ஏலப்பொடி, சிட்டிகை உப்புப் பொடி போட்டுக் கலக்கி, தோசை மாவு பதத்திற்குக் கரைத்து 10-15 நிமிடம் ஊறிய பிறகு தோசை போல் வார்க்கவும். கார்த்திகை அன்று மாலை செய்யும் இனிப்பு தோசை இது. அருமையாக வரும்.



- கமலா

தேங்காயைச் சில்லு சில்லாக நறுக்கிப் போடுவதை விடத் துருவிப் போடலாம். வேர்க்கடலையை வறுத்துத் தோல் நீக்கிப் பாதியாக உடைத்துப் பொரி உருண்டையுடன் சேர்த்து செய்தால் சுவை கூடும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

9. நீர்க் கொழுக்கட்டை

கார்த்திகைக்கு எங்கள் பக்கம் நீர்க் கொழுக்கட்டை செய்து படைப்போம். பச்சரிசியை ஊற வைத்து நைஸாகவும் கெட்டியாகவும் உப்புப் போட்டு அரைத்து எடுக்கவும். அந்த மாவைச் சிறு சிறு உருண்டைகளாகவும், கொழுக்கட்டைகளாகவும் உருட்டி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பெரிய பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்து நன்கு கொதிக்க விடுங்கள். பிறகு இந்த உருண்டைகளைத் தண்ணீரில் மெதுவாகக் கொட்டி மூடி விடுங்கள். பத்து நிமிடம் கழித்து கிளறி விடுங்கள். (தண்ணீரில் மாவு கரைந்தாலும் கொழுக்கட்டை நன்றாக இருக்கும்) கொழுக்கட்டை வெந்தவுடன் தண்ணீரை ஒரு பாத்திரத்தில் வடித்து விடுங்கள்.

கொழுக்கட்டையில் தேங்காய் துருவிப் போட்டுக் கிளறிப் படைக்கலாம். சாப்பிடும் போது குழந்தைகளுக்குச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். சர்க்கரை இல்லாமலும் இந்தக் கொழுக்கட்டை சுவையாக இருக்கும். கொழுக்கட்டை வெந்த நீரை கொழுக்கட்டை சாப்பிடும் போது நடுநடுவே குடித்தால் நன்றாக ஜீரண மும் ஆகும்; சுவையும் ஜோராக இருக்கும்.

- திருமலை

10. மத்தூர் வடை

தேவையானவை :

மைதா மாவு - 1 கப், பேணி ரவை - ½ கப், தேங்காய் - ¼ கப், வறுத்த வேர்க்கடலை - ½ கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 6, வெள்ளை எள் - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

ரவை, மைதா இரண்டையும் துணியில் மூட்டையாகக் கட்டி, குக்கரில் ஒரு தட்டில் வைத்து, வேக வைக்கவும். ஒரு விசில் வந்தவுடன் அணைத்து விடவும். வெளியில் எடுத்த உடன் ஆறவிட்டு, கட்டியில்லாமல் உதிர்த்து விடவும். இந்த மாவில் பெரிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு, வறுத்த வேர்க்கடலையை ஒன்றிரண்டாக இடித்துச் சேர்க்கவும். தேங்காயை மெலிதாக அரிந்து போடவும். எள் சேர்த்து, வெந்நீர் விட்டு, சப்பாத்தி மாவு போல் பிசைந்து, சற்றுப் பெரியதாக கனமாகத் தட்டி பொரித்து எடுக்கவும். சட்னி (அ) கொத்துமல்லி சட்னி சேர்த்து பரிமாறலாம்.

- விஜயலட்சுமி.


Teddyy
A quality product from Noble Hygiene Pvt.Ltd. Goa

அழகுக்கலை நிபுணர்
வசுந்தரா



என்னதான் கூந்தலை வெந்தயமும், செம்பருத்தியும் தேங்காயும் போட்டு இழைத்து இழைத்துப் பராமரித்தாலும் வயது ஏற ஏற 'முன்நெற்றி ஏறி பின்னந்தலை முடி குறைந்து கொண்டேதான் போகிறது. இதற்கு என்ன செய்வது?'

நாற்பது +ல் இருக்கும் பெண்மணிகள் என்னி டம் வந்து 'முடி ஒல்லியாக இருக்கே' குண்டாக ஆக்குவதற்கு ஏதாவது செய்யுங்களேன் என்று வரும்பொழுது, அவர்களுக்குக் கைகாட்டுவது 'பர்மிங்' முறையைத்தான்.

'பர்மனென்ட் வேவ்ஸ்' என்பதன் சுருக்கம் தான் 'பர்மிங்' எனப்படுவது. இன்றைக்கு பெண் கள் அழகு சாதனங்களில் எத்தனையோ கண்டு பிடிப்புகள் வந்து விட்டன. புதுப்புது யுக்திகள் நாளுக்கு நாள் தோன்றுகின்றன.

'பிசு பிசு' 'புஸு புஸு'



அந்த வகையில்தான் 'பர்மிங்' முறையும். சில ருக்கு முன் தலையில் மண்டை தெரிவது போல முடி இருக்கும். சிலருக்கு நீளமாக முடி இருந்தா லும் அடர்த்திக் குறைந்து காணப்படும். இந்தக் குறைகள் எல்லாம் 'பர்மிங்' முறையில் அடி யோடு மாற்றப்படுகின்றன. இதனால் நல்ல 'புஷ்ஷி'யான அழகான முடி அமைந்து தோற்றமே மாறியது போல் காணப் படும்.



'பர்மிங்' செய்வதால் பக்கவிளைவு கள் ஏற்படுமோ என்று அநேகம் பேர் பயப்படுகின்றனர். அப்படி ஒரு ஐயம் தேவையே இல்லை. முடியின் தன்மைக்கேற்ப பர்மிங் முறையைத் தேர்ந்தெடுத்து, மிதமான லோஷன்களைப் பயன்படுத்தி அனுபவமும் பயிற்சியும் உள்ள அழ குக்கலை நிபுணரிடம் செய்யும்பொழுது

கூந்தல் அழகு!

முடிக்கு எந்தவித பங்கமும் ஏற்படாது.

பொதுவாக 'பர்மிங்'கில் மூன்று விதம் உண்டு. முதல் வகை 'ஸாஃப்ட் பர்மிங்' எனப்படும். இந்த வகையில், முடி பெரிய சுருள்களாக, அலை அலையாக இருக்கும். அடுத்த வகை 'டைட் பர்ம்'. இது சிறிய சிறிய வளைவுகளாக (ஓமப்பொடி போன்று) காணப்படும். மூன்றாவது வகை ஸ்பைரல் எனப்படும். இதில் முடிக் கற்றைகள் குழல் குழலாக 'பம்'மென்று தோற்றமளிக்கும்.

பர்மிங்குக்கு பயன்படுத்தப்படும் சொல்யூஷன்களிலும் ஸ்டிராங், மீடியம் வகைகள் உண்டு. அவரவர்

முடி ஆக!

முடிக்கு எந்த சொல்யூஷன் பொருந்துமோ அதைத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். அப்படி இல்லாமல் மாற்றிச் செய்து விட்டால் பலன்களும் எதிர்விதமாக அமைந்து விடும்.

அதே போல் பர்மிங் செய்த பின்பு மீண்டும் உடனே மாற்ற நினைத்தால் அது இயலாத ஒன்று. இது முடியை பலவீனமாக்கி விடும். குறைந்தபட்சம் மூன்று மாத இடைவெளியில்தான் முடியின் தன்மையை மாற்ற முயல வேண்டும்.

ஒருமுறை பர்மிங் செய்தால் மாதக் கணக்கில் அந்தச் சிகிச்சையின் பலன் இருக்கும். இச் சிகிச்சை எப்படிச் செய்யப்படுவதென்றால், ஒரு வகையான 'ப்ளேட்டெட் பர்மிங்' சாதனத்தைக் கொண்டு, கறுப்பர் இன மக்கள் செய்து கொள்ளும் 'ஹேர்ஸ்டைல்' போல் சின்னச் சின்ன பின்னல்



• சுருள்முடி...







• நீள் முடியாக!

களிட்டு, 'க்ரீம்'கள் பயன்படுத்தி முடியின் அடர்த்தி கூட்டப்படுகிறது. இதற்குக் குறைந்தது 2 முதல் 3 மணி நேரம் ஆகலாம். இது ஒரு காஸ்ட்லியான சிகிச்சை முறையென்றாலும் பலன் நீண்ட நாளுக்குக் கிடைக்கும். தோற்றத்தின் அழகும் கூடும்!

அடுத்து 'ஸ்ட்ரெயிட்டனிங்' சிகிச்சை! அதாவது சுருண்ட கூந்தலை 'நீள்' முடியாக மாற்றுவது. சிலருக்கு கூந்தல் மிகவும் சுருண்டு சீப்பு நுழைக்கக் கூடக் கடினமாக இருக்கும். இந்த வகை கூந்தல்களில் சட்டென சிக்கும், சிடுக்கும் பிடித்து பராமரிப்பது கடினமாக இருக்கும். மேலும் இக்கால இளம்பெண்கள் விளம்பர மாடல்களைப் போல் 'ஸ்ட்ரெயிட்டனிங்' முடியைத்தான் அதிகம் விரும்புகிறார்கள்.

இந்தச் சிகிச்சையும் கிட்டத்தட்ட 'பர்மிங்' முறைபோல்தான். ஆனால் இச் சிகிச்சைக்கு ஐந்து மணி நேரம் ஆகும். 'பர்மிங்', 'ஸ்ட்ரெய்ட்டனிங்' எந்த முறையாக இருந்தாலும் நீங்கள் மனதில் கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான சில கருத்துகள் -

1. ஒருமுறை இச்சிகிச்சையை எடுத்துக் கொண்டு, உடனடியாக அதை மாற்ற முற்படக்கூடாது. குறைந்தது மூன்று மாத இடைவெளியாவது தந்துதான் வேறு வகைக்கு மாற்ற வேண்டும்.

2. இதைச் செய்து கொண்டவர்கள 48 மணி நேரம் வரை தலைமுடியில் தண்ணீர் படாமல பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3. 'பர்மிங்' செய்து கொண்டவர்கள் பின்னல் போட்டுக் கொள்ளலாம். ஆனால் 'ஸ்ட்ரெயிட்டனிங்' செய்து கொண்டவர்கள் அழுத்தமாக வாரி கிளிப் போடுவது நல்லது.

4. சிகிச்சைக்கு பின்பு ஒருசில வாரங்கள் எண்ணெய்க் குளியல், சீயக்காய்ப் போடுதல் இஃற்றைத் தவிர்க்கவும்.

5. இதற்காகவே உள்ள ஷாம்புகள், 'கண்டிஷனர்கள் இவற்றைப் பயன்படுத்தினால் நீண்ட நாள் வரை சிகிச்சையின் பலன்கள் இருக்கும்.

6. ஈரத் தலையில் வாருதல், சிடுக்கெடுத்தல் போன்றவை கூடவே கூடாது. மேலும பெரிய பற்கள் கொண்ட சீப்பு கொண்டுதான் முடியை வார வேண்டும். கைவிரல்களினால் கோதி 'சிக்கு'களை எடுக்க வேண்டும்.


பொன்னோடு
பூத்திடட்டும்
புத்தாண்டு
MYTVS
QUALITY USED CARS
உபயோகப்படுத்திய காரை
வாங்கினாலும் / விற்றாலும்
தங்க நாணயம்
மைடிவிஎஸ்-ன் புத்தாண்டு வெகுமதி
காரை வாங்கினாலும் லாபம்
காரை விற்றாலும் லாபம்
• சரியான விலை • 3 இலவச சர்வீஸ்
• 1 வருட வாரண்டி • எல்லா ரக கார்களும்
• உடனடி பட்டுவாடா • இலவச மதிப்பீடு
• விரைவான சேவை • சரியான விலை
மைடிவிஎஸ் - யூஸ்டு கார் ஷோரூம்கள் :
• சென்னை : • 73, வெங்கடகிருஷ்ணா ரோடு, இராஜா அண்ணாமலைபுரம். போன் :044- 52102222 • 84, C-பிளாக், அண்ணாநகர் கிழக்கு, (சிந்தாமணி நாயுடு ஹால் அருகில்) போன் :044-52081144 • மதுரை : 211, தெற்கு வெளி வீதி, போன் : 0452-2339796 • கோயம்புத்தூர் : 373, 374, மேட்டுப்பாளையம் ரோடு, போன் : 0422-2449302 • சேலம் : 4, ஓமலூர் மெயின் ரோடு, போன் : 2352552 • திருச்சி : 1, நியூ மெட்ராஸ் ஹைரோடு, சுப்ரமணியபுரம், போன் : 0431-233117 • திருநெல்வேலி : திருவனந்தபுரம் ரோடு, வண்ணாரப்பேட்டை, போன் : 0462-2502051.
கால் சென்டர் : 044-28159994
அனைவருக்கும் மைடிவிஎஸ்-ன் இனிய புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்

கூட்டுக் குடும்பம் திரும்புமா?





முதல் பரிசு ரூ. 1000/-

தான் பெற்ற குழந்தைகளை வளர்க்க ஆயா போதும்!

சமைக்க, துலக்க, துவைக்க இயந்திரங்கள் போதும்!

பண்டிகை தினங்கள் வந்தால் கூடிக் குதூகலிக்க மனிதர்களுக்குப் பதிலாக தொலைக்காட்சிப் பெட்டி போதும்!

நோட்டுக்கற்றைகளுக்குப் பஞ்சமில்லாமல் ஓடி ஓடி உழைத்தால் போதும்!

இல்லத்து விசேஷங்களுக்கு தலையைக் காட்டிவிட்டு வந்தால் போதும்!

பணத்தைக் கொடுத்து அத்தனையும் விலைக்கு வாங்கினால் போதும்!

அன்பும் பண்பும் விட்டுக் கொடுத்தலும் எந்தக் கடையில் கிடைக்கும்?

கூட்டுக்குள் குடியிருக்க யாருமே இல்லாதபோது கூட்டுக் குடும்பம் மட்டும் எதற்கு?

- சித்ரா கோபிநாத், காரைக்கால்.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 500/-

கூடி வாழ்ந்தால் கோடி நன்மை என்றது
அந்தக் காலம்
தனிமையில்தான் இனிமையிருக்குது
என்பது இந்தக் காலம்
வீடுகளெல்லாம் விசாலமாயிருந்தது
அந்தக் காலம்
வீடுகளெல்லாம் கூடுகள் போலிருப்பது
இந்தக் காலம்
கூடிப் பேசி முடிவுகள் எடுத்ததெல்லாம்
அந்தக் காலம்
நானே ராஜா நானே மந்திரி என்பது
இந்தக் காலம்
கூடி வாழ்ந்து குதூகலமாயிருந்தது அந்தக்
காலம்
இனி எந்தக் காலத்திலும் வராது அந்தக்
காலம்

- ஏ. ஹிதாயத் நிஷா, நாகர்கோவில்.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 300/-

அட போங்க..! எல்லோருக்கும் இருப்பது ஒண்ணே ஒண்ணு கண்ணே கண்ணு! அதையும் அமெரிக்காவுக்குத் தாரை வார்த்து விட்டு அண்ணாந்து பார்க்கும் அவல நிலைமை! இதில் கூட்டாவது குடும்பமாவது?

- எஸ்.ஆர். இராமசாமி, சென்னை.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 200/-

எடுத்தேன் மைக்கை, ஓடினேன் ஒருசிலரைத் தேடி. முதலில் மாட்டியவரிடம் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டபோது, ஏற இறங்கப் பார்த்து ஒரு சிரிப்பை உதிர்த்து விட்டுச் சென்றார். இரண்டாமவர், 'நினைத்தாலும் யாராலேயும் அதைத் திரும்பப் பெற முடியாதுங்க, ம்ஹூம்!' ஒரு ஏக்கப் பெருமூச்சோடு சென்றார். அடுத்தவரைக் கேட்டேன். 'நல்லாத்தான் இருக்கும். வர விட்டாதானே?' நடையிலேயே சொல்லிவிட்டுச் சென்றார். ஒரு குட்டீஸைப் பிடித்தேன். 'ஜாலியா இருக்கும்..' சொல்லி வாய் மூடும் முன்னர் இழுத்துச் செல்லப்பட்டார். கடைசியாக ஒரு பாட்டியிடம் கேட்டேன். கண்ணீர் வடிக்க,

தமிழ்நாடு பிராமணர் சங்கம்

மாநிலத் தலைவர் அலுவலகம்

245/6, ஆர்.கே.மடம் சாலை, மயிலாப்பூர், சென்னை-600 004.

போன்: 24642569 / 24943989, இணைய தளம் : www.thambraas.com

வெள்ளி விழா மாநில மாநாடு

நாள் : சனிக்கிழமை மற்றும் ஞாயிறு

தேதிகள் : 24.12.2005 & 25.12.2005

இடம் : அண்ணா நகர் - சென்னை

காலத்தின் கட்டாயம்! தலைவரின் வேண்டுகோள்!!

அழுத பிள்ளைதான் பால் குடிக்கும்! கூட்டம் கூடி ஒருமித்த குரல் கொடுத்தால்தான் இன்றைய அரசியலமைப்பின் கவனம் நம் பக்கமும் திரும்பும்!! எங்களுக்கும் தாருங்கள் என்பதே நமது வேண்டுகோள்!!!



லட்சக் கணக்கில் திரண்டு வாரீர்! ஒன்றுபடுவோம்! வெற்றி பெறுவோம்!

நன்கொடைகள் ஏற்கப்படுகின்றன

டிசம்பர் மாத மெகா போட்டி முடிவு

பரிசுகளை வழங்குவோர்:

போத்தீஸ்

5 நபர்களுக்கு பட்டுப்புடவை

விடைகள் :

1. என் செல்லமே
2. அம்மா சொல்லுங்களேன்...
3. திருமண மலர்
4. அன்பு வட்டம்
5. இம்மாத இல்லத்தரசி
6. உங்களுடன்
7. இந்த மாதம் எப்படி?
8. தேன் நிலவு
9. ஈச்வரி ஜெகதீச்வரி
10. கணினி அறி நீ!

பரிசு பெறுபவர்கள் : 1. ரமணி, பெங்களூர். 2. சுமதி சுப்ரமணியன், நவி மும்பை. 3. ரேவதி நாராயணன், நொய்டா, 4. வி. வசந்தா, தேனி. 5. அ. தமிழ்ச்செல்வி, கூத்தூர்.

ஆரம்பித்தார், 'இது நடக்குமாம்மா' ஏக்கம் கண்ணில் தெரிந்தது. என்னால் முடிவிற்கு வர முடியவில்லை. ஒன்று மட்டும் புரிந்தது. எல்லோருக்கும் ஆசைதான். ஆனால் ஏதோ ஒன்று தடுக்கிறது. அது எது?

- யு.எஸ்ப். சஹிதா பஷீர், இராமநாதபுரம்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 200/-

அன்று : எறும்புகளைப் போல் கூடிவாழ்ந்தோம்,

காகங்களைப் போல் பகிர்ந்து உண்டோம்

பாசத்தை, நேசத்தை வளர்த்தோம்,

கடமை, கண்ணியம், கட்டுப்பாட்டில் வளர்ந்தோம்

பெரியோரை மதித்தோம், பெரும்பேற்றினைப் பெற்றோம்

இன்று : சிதறினோம்; சிக்குண்டோம் தனிக்குடித்தனத்தில் சீர்கெட்டோம்

தொலைத்தோம் சகோதரத்துவத்தை

காணாமல் போக்கினோம் பாசத்தை, பந்தத்தை

மதிக்க மறந்தோம் பெரியோரை

சீர்படுவோமா? கூட்டுக் குடும்பம் திரும்புமா? காத்திருப்போம். கடவுளை வேண்டி நிற்போம்!

- பி. ருக்மணி தேவி, திண்டுக்கல்.

மங்கையர் மலர் - வெள்ளி விழா போஸ்ட் கார்டு போட்டி! - 12

ஒவ்வொரு மாதமும் ஏதாவதொரு தலைப்பில் மினி கட்டுரைப் போட்டி! சிறந்த மூன்று 'போஸ்ட் கார்டு' கட்டுரைகளுக்கு முறையே **முதல் பரிசு, இரண்டாம் பரிசு, மூன்றாம் பரிசு** மேலும் **இரண்டு ஆறுதல் பரிசுகள்** உண்டு.

போட்டி விதிமுறைகள் :

- 50 பைசா போஸ்ட் கார்டில் மட்டுமே எழுத வேண்டும்.
- யார் வேண்டுமானாலும் கலந்து கொள்ளலாம்.
- கடைசித் தேதி 10.12.2005
- ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், கல்கி பில்டிங்ஸ், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32 என்ற முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
- ஆசிரியரின் தீர்ப்பே இறுதியானது.



ஜனவரி மாத போட்டித் தலைப்பு :

குழந்தை வளர்ப்பில் தடைக்கல் எது?

உங்கள் கருத்தை போஸ்ட் கார்டில் எழுதி அனுப்புங்கள்



லேசர் லேசா!

"ஐய்யோ ஆபரேஷனா? மாட்டேன்" என்று இனி யாரும் உதடு குலிக்க வேண்டாம். பிஞ்சு விரல் தொடுவது போல் மருத்துவச் சிகிச்சைகளை எளிதாகவும், சுகமாகவும் மாற்றி விட்டது லேசர் சிகிச்சை முறை. அறுவை சிகிச்சை, கண் நோய் போன்றவற்றுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட லேசர் சிகிச்சை இப்பொழுது தோல் சம்பந்தமான நோய்களுக்கும் உட்படுத்தப்படுகிறது. குறிப்பாக ஏதோ வரம் கேட்டு வாங்கியது போல் உடலெங்கும் முளைத்து (முகம் உட்பட) பெண்களை இம்சிக்கும் ரோமங்களை லேசர் வழியாக சில நிமிடங்களில் சுட்டுப் பொசுக்கி விடலாம்.

சென்னையில் மிகப் பெரிய லேசர் சென்டரான ஃபோலிக்கில் லேசரின் தலைமை மருத்துவரான டாக்டர் லவிதா சுரேஷ் இதுபற்றி மேலும் பல தகவல்களை நம்மிடம் தெரிவித்தார்.

"பெண்களின் முகத்திலும், உடலின் பிற பாகங்களிலும் ரோமங்கள் வளருவதால் பலருக்குத் திருமண வாழ்க்கை என்பது கேள்விக்குறியாகி விடுகிறது. அதே போல வயிற்றில் தெரியும் மகப்பேறு அறுவை சிகிச்சை தழும்புகள், தோல் சுருக்கம் ஆகியவற்றுக்கும் லேசர் வழியாகச் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

தைராய்டு, ஹார்மோன் பிரச்னைகளால் பெண்களுக்கு முகத்தில் ரோமங்கள் வளருகிறது. குறைந்தபட்சம் இரண்டாயிரம் ரூபாய் செலவில் லேசர் சிகிச்சை மூலம் ரோமங்களை அகற்றி விட முடியும். இதில் பக்கவிளைவுகள் எதுவுமில்லை. மயக்க மருந்து கிடையாது. கண்களுக்கு எந்தப் பாதிப்பும் இருக்காது.

அதே போல் முகப்பரு, கருப்பு தடம், சுருக்கம் போன்ற குறைபாடுகளும் சரிசெய்யப்படும்.

எங்களுடைய ஃபோலிக்கில் சென்டர் சென்னையில் கடந்த மூன்று வருடங்களாக இயங்கி வருகிறது. பெண்கள் லேசர் சிகிச்சை முறையை தங்கள் அழகுக்கும் இதர மருத்துவ சிகிச்சைகளுக்கும் பயன்படுத்துகிறார்கள். மருத்துவத்தில் எதையுமே நிரந்தரமாகத் தீர்க்க முடியாது. லேசர் சிகிச்சையின் மூலம் எந்தக் குறைபாட்டையும் நீண்ட நாட்களுக்கு மீண்டும் தோன்றாமல் வைத்திருக்க முடியும்."

இனி பெண்களின் அழகுப் பிரச்னைகள் எல்லாம் லேசர் மூலம் லேசாகி விடும்!

- பப்பி





ஒரு மழை நாளில்...

நினைத்துப் பார்க்கவே பயமாக உள்ளது. பத்து ஆண்டுகளாக எழில்மிகு சென்னைக்கு வந்து போகிறேன். ஒரு மணி (அ) இரண்டு மணி நேரம் ஏதோ மழை பெய்யும். வெயில் அடிக்கும். நிலம் காய்ந்து விடும்.

அன்றும் அப்படித்தான். ஈரோட்டி லிருந்து சென்னை பயணம்! காலை பெரம்பூர் வந்து இறங்கியபோதுதான் மழையின் சீற்றம் புரிந்தது. கன மழை. நிற்கும், நிற்கும் என்று எதிர்பார்த்து ஏமாற்றம் அடைந்ததுதான் மிச்சம்.

ஒரு ஹோட்டலுக்குச் சென்று டீயும் இட்லியும் சாப்பிட்டேன். மணி ஒன்பது. ஏதாவது பஸ் வராதா? என்று வெளியே வந்தால் மழை வந்ததுதான் மிச்சம். மழை நிற்காமல் பெய்து கொண்டேயிருந்தது. ஆட்டோ, பஸ் எதுவும் வியாசர்பாடி ஜீவா வழியாக ஓடவில்லை.

மணி இரண்டாகி விட்டது. சரி, மகன் வீடு 15 நிமிட நடைதானே என்று நடந் தேன். இடுப்பு வரை தண்ணீர். புடைவை யெல்லாம் ஒரே தொப்பல். குளிர் நடுங்கு கிறது. என்ன செய்வதென்று தெரிய வில்லை. ஒரு வீட்டிற்குள் தஞ்சம் அடைந் தேன். அது ஒரு மலையாள ஆண்கள் தங்கும் விடுதி. அவ்விடமும் ஒரு மணி நேரம் நின்றேன். பாவம், அவர்களில் ஒருவன் எனக்கு நாற்காலி போட்டு 'உட்காருங்கள் பாட்டி. ஏதாவது இட்லி, தோசை வாங்கி வருகிறேன்' என்றான். 'வேண்டாம்' என்றுகூறி விட்டேன். எனக்கும் பயம். அவர்களுக்கும் பயம். மழை சற்றுக் குறைந்த மாதிரி இருந்த தால் நடக்க ஆரம்பித்தேன்.

திரும்பவும் மழை பலமாக ஆரம்பித் தது. இடுப்பளவு நீர். தூரப் பார்த்தேன். கழுத்தளவு நீர். உண்மையிலேயே ஆடிப் போய் விட்டேன்.

உயிர் பயம் வந்து விட்டது என் மகன் வீட்டிற்கு முக்கால் பாகம் வந்து விட்டேன். இன்னும் ஐந்தே நிமிடம் தான். தண்ணீர் அடித்துக் கொண்டு போனால் எங்கு போவேன் என்று தெரி யாத நிலை.

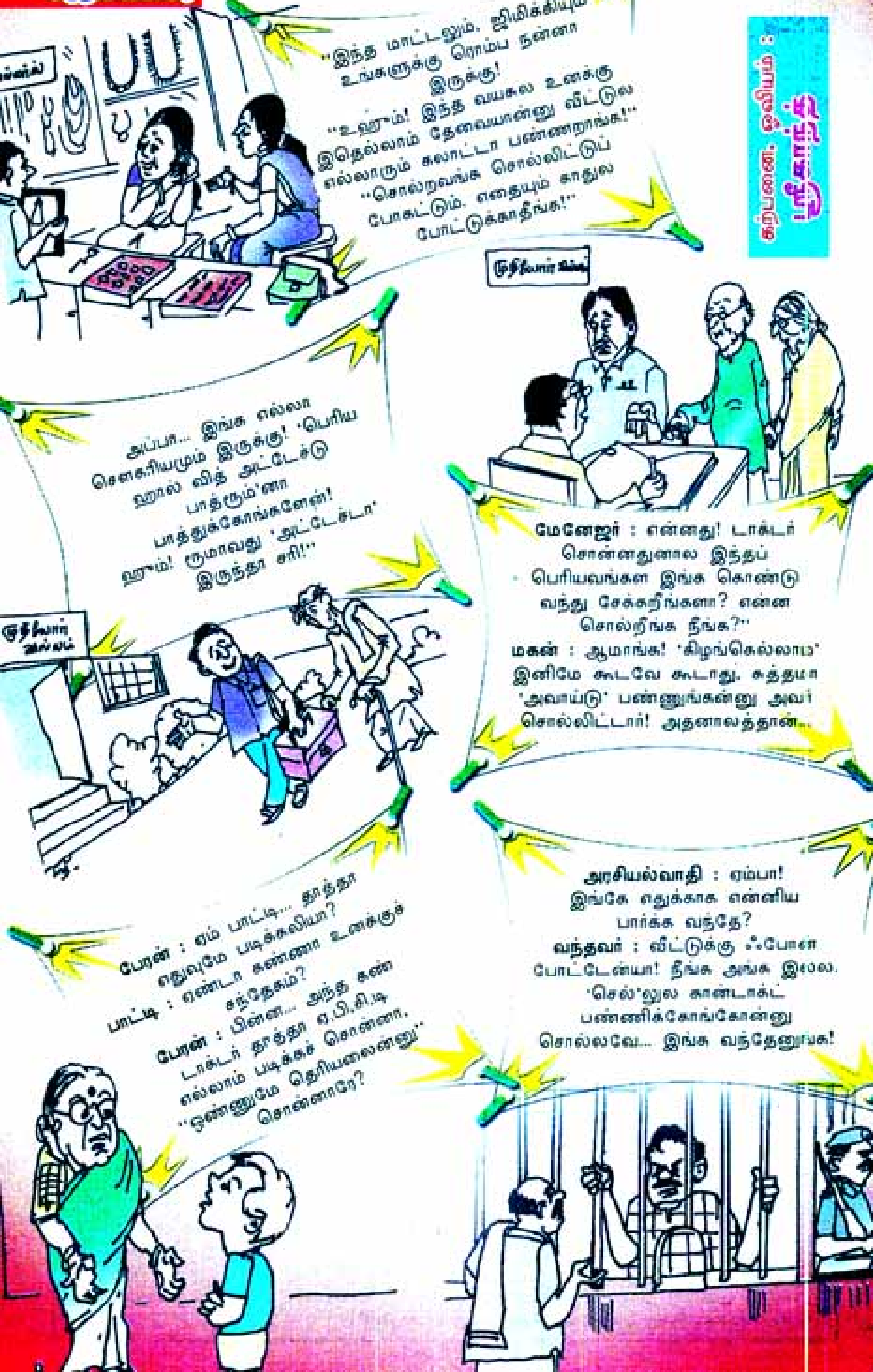
மீண்டும் ஒரு வீட்டில் ஒதுங்கினேன். அவர்கள் மிகவும் நல்ல மனிதர்கள். என்னை உள்ளே கூப்பிட்டு, "பாவம் நடுங்குகிறீர்கள். வேறு துணி மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்" என்று கூறி சுடச்சுட டீ கொண்டு வந்து கொடுத்து உபசரித்தார் கள். உட்கார நாற்காலி கொடுத்தனர். என் மகனுக்கு ஃபோன் செய்யலாம் என்றால் ஃபோனெல்லாம் வேலை செய்யவில்லை. மின்சாரமும் இல்லை. நான்கு மணி ஆயிற்று. மழை நின்றபாடில்லை. மறுபடி யும் டீயும் பிஸ்கட்டும் கொடுத்தனர். நல்ல படியாகக் கவனித்தனர்.

அவர்கள் மனிதர்களே அல்ல. மனித தெய்வங்கள். முன்பின் தெரியாத என்னை வரவேற்று உபசரித்தனர் என் றால் நம்ப முடியுமா? நிச்சயம். சத்தியமாக உங்கள் எழில்மிகு சென்னையில்தான் நடந்தது! இரவு அவர்கள் வீட்டிலேயே தங்கும்படியாகி விட்டது.

அன்று இரவு பாய், பெட்ஷீட் எல் லாம் கொடுத்தனர். நன்கு தூங்கினேன். மறுநாள் காலை எழுந்தேன். மழை நின்ற பாடில்லை. சாலை நீர் கழுத்து வரை. என் செய்வது? பிற்பகல் 12 மணிக்கு மழை நின்றது. நீர் வடியவில்லை. அவர்கள் மகன்தான், "பாட்டி வாருங்கள் உங்கள் வீட்டில் கொண்டுபோய் விடுகிறேன்" என்று அழைத்துச் சென்றார். கழுத்து வரை நீர், அந்த நீரிலேயே மிதந்து ஒருவழியாக என் மகன் வீட்டிற்கு வந்து சேர்ந்தேன். அந்த நல்ல மனிதர்களுக்கு பிரியாவிடை கொடுத்தேன்.

- எஸ். வி. பத்மாவதி

ஜோக்ஸ்!


கற்பனை, ஓவியம் : ஸ்ரீகாந்த்
"இந்த மாட்டலும், ஜிமிக்கியும் உங்களுக்கு ரொம்ப நன்னா இருக்கு!
"உஹூம்! இந்த வயசுல உனக்கு இதெல்லாம் தேவையான்னு வீட்டுல எல்லாரும் கலாட்டா பண்ணறாங்க!"
"சொல்றவங்க சொல்லிட்டுப் போகட்டும். எதையும் காதுல போட்டுக்காதீங்க!"
முதியோர் இல்லம்
மேனேஜர் : என்னது! டாக்டர் சொன்னதுனால இந்தப் பெரியவங்கள இங்க கொண்டு வந்து சேக்கறீங்களா? என்ன சொல்றீங்க நீங்க?"
மகன் : ஆமாங்க! 'கிழங்கெல்லாம்' இனிமே கூடவே கூடாது. சுத்தமா 'அவாய்டு' பண்ணுங்கன்னு அவர் சொல்லிட்டார்! அதனாலத்தான்...
அப்பா... இங்க எல்லா சௌகரியமும் இருக்கு! 'பெரிய ஹால் வித் அட்டேச்டு பாத்ரூம்'னா பாத்துக்கோங்களேன்!
ஹூம்! ஏதாவது 'அட்டேச்டா' இருந்தா சரி!"
முதியோர் இல்லம்
பேரன் : ஏம் பாட்டி... தாத்தா எதுவுமே படிக்கலியா?
பாட்டி : ஏண்டா கண்ணா உனக்குச் சந்தேகம்?
பேரன் : பின்ன... அந்த கண் டாக்டர் தாத்தா ஏ.பி.சி.டி எல்லாம் படிக்கச் சொன்னா. "ஒண்ணுமே தெரியலைன்னு" சொன்னாரே?
அரசியல்வாதி : ஏம்பா! இங்கே எதுக்காக என்னிய பார்க்க வந்தே?
வந்தவர் : வீட்டுக்கு ஃபோன் போட்டேன்யா! நீங்க அங்க இல்ல. 'செல்'லுல காண்டாக்ட் பண்ணிக்கோங்கோன்னு சொல்லவே... இங்க வந்தேனுங்க!


ஜோக்ஸ்!
சமையல் வெடிகள்
செல்வி முருகப்பன்
மிக்ஸியில் - ஒரு
கைவைக்க
மறந்து விட்டேன்!
அது
கைவரிசையைக்
காட்டி விட்டது - பிறகு
வீடெல்லாம்
சங்கு சக்கர
சுற்றல்கள்...!
பாம்பு மாத்திரை
புகை கிளம்பியது!
பிள்ளைகளைத்
துரத்தியடித்தேன்...!
சமையல்கட்டுக்குள்
சென்ற என்னை
தோசைகளின் புகை
துரத்தியடித்தது!
பற்றவைத்தால்
வெடிக்கும்
சீனி வெடி!
போட்டதும்
வெடித்தது
சீடை(முறுக்கு) வெடி!

மணி மங்கை



• கே. வத்சலா, புனே.

பெருமையுடன் கொடுப்பார். அவர் மரணம் அடைந்த பிறகு, வாங்கித் தரவும் ஆளில்லை, பொருளாதார நெருக்கடி வேறு. பின்பு, படிப்பு, மற்ற வேலை என்று இருந்த போதும், மங்கையர் மலர் பகுதியில் வரும் 'செய்து பார்க்கலாம்' மற்றும் 'சமையல் பகுதியை' சேகரித்து வருவது எனக்குப் பழக்கமாகி விட்டது. இந்தப் பகுதியில் நவம்பர் 2003-ம் ஆண்டு வெளியான 'வெட்டிங் பொக்கே'வை ஆர்வமுடன் படித்து உடனே செய்தும் பார்த்து விட்டேன். பார்க்க மிகவும் அழகாக இருந்தது. அச் சமயத்தில்

மிகச் சிறிய வயது முதலே எனக்கு கைவேலைப்பாடுகள் செய்வதில் ரொம்ப ஆர்வம். என் தந்தை நான் செய்யும் பொருள் எல்லாம் பார்த்து பெருமிதம் கொள்வார். எனக்கு கைவேலைப் பாட்டுக்கான பொருளையும் வாங்கித் தருவார். உறவினர்களுக்கு



• 'வெட்டிங் பொக்கே'

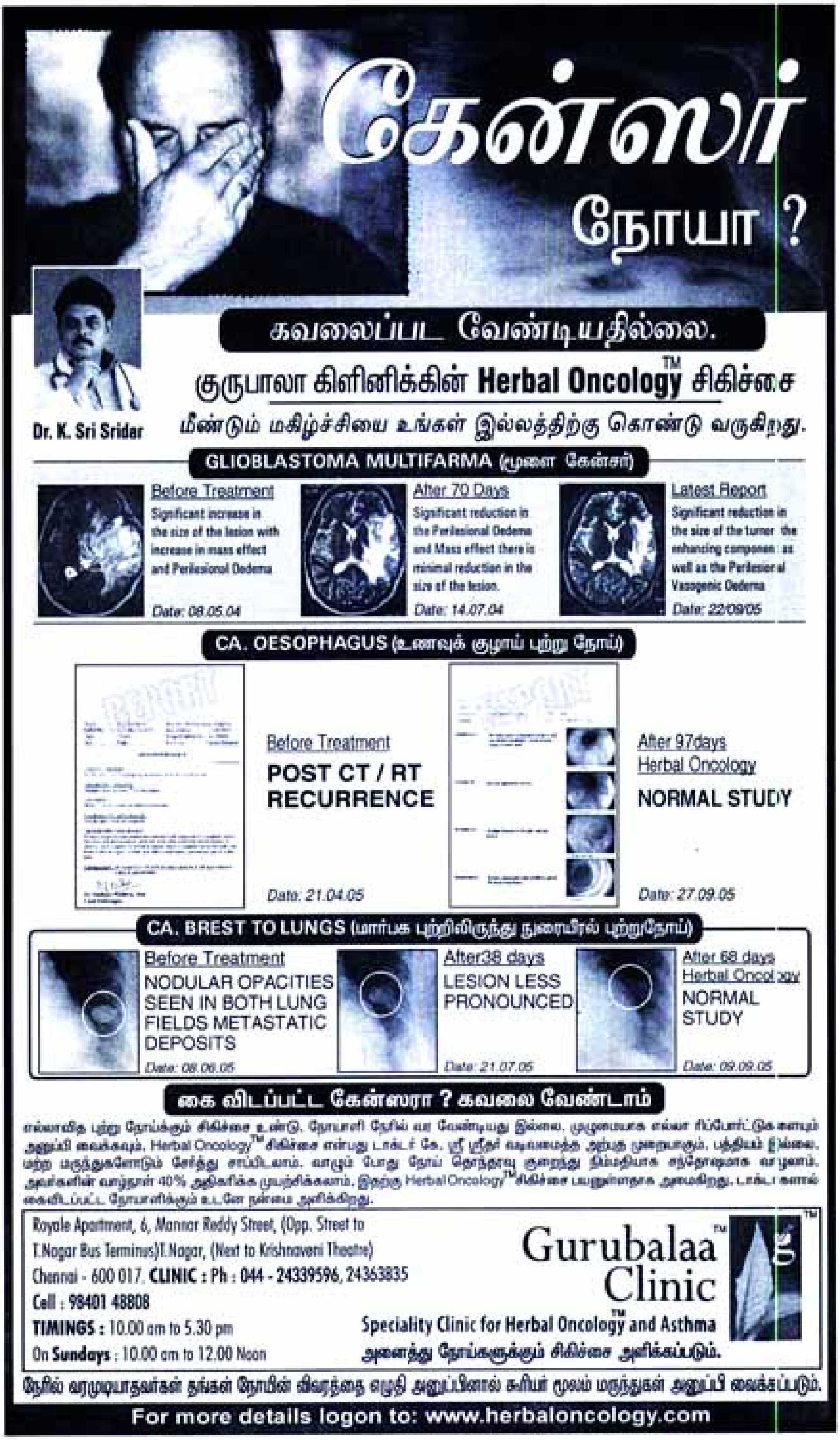
ரூ. 25,000/-
மதிப்புள்ள தங்க நகை
பரிசு பெறும் கட்டுரை

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

நடக்கவிருந்த என் தோழியின் தங்கை திருமணத்திற்கு என்ன பரிசுப் பொருள் தருவது என்று வீட்டில் குழப்பம். ஏன் என்றால் அவர்கள் மிகவும் வசதியானவர்கள். எதைக் கொடுத்தாலும் நிரக்கப் போவதில்லை. என் தம்பி, "பொக்கே வாங்கிக் கொடு" என்றான். உடனே என் அம்மா "ஏன் காயப் போகிற பொக்கே கொடுக்கிறாய்? வீட்டில் செய்து வைத்திருக்கும் 'வெட்டிங் பொக்கேவை' போல் செய்து கொடு" என்றார். பின்பு அதையே பரிசளித்தேன். என்ன ஆச்சரியம், ஒரு மாதம் கழித்து என் தோழியைப் பார்த்தபோது 'பொக்கே மிகவும் அழகாக இருந்தது என்றும், எல்லோரும் யார் பரிசளித்தார்கள் என்றும் கேட்டார்கள்' எனக் கூறினாள். அவள், அம்மா வீட்டு வரவேற்பறையை அந்தப் பொக்கே அலங்கரிப்பதாகவும், அவள் வீட்டுக்கும் அது போல் ஒன்று வேண்டும் என்றும் கேட்க, அவளுக்கும் ஒன்று செய்து கொடுத்தேன்.

இப்போதெல்லாம் எல்லா திருமண விழாவுக்கும் முக்கியப் பரிசுப் பொருளாக இடம்பெறுவது இந்த 'வெட்டிங் பொக்கே'தான்! செலவில்லாமல் கற்றுத் தந்த மங்கையர் மலருக்கு நன்றி.

- ஜி. ராஜஸ்ரீ, காரைக்கால்.



கேன்ஸர்
நோயா ?
கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.
குருபாலா கிளினிக்கின் Herbal Oncology™ சிகிச்சை
மீண்டும் மகிழ்ச்சியை உங்கள் இல்லத்திற்கு கொண்டு வருகிறது.
Dr. K. Sri Sridar
GLIOBLASTOMA MULTIFARMA (மூளை கேன்சர்)
Before Treatment
Significant increase in the size of the lesion with increase in mass effect and Perilesional Oedema
Date: 08.05.04
After 70 Days
Significant reduction in the Perilesional Oedema and Mass effect there is minimal reduction in the size of the lesion.
Date: 14.07.04
Latest Report
Significant reduction in the size of the tumer the enhancing componen as well as the Perilesional Vasogenic Oedema
Date: 22/09/05
CA. OESOPHAGUS (உணவுக் குழாய் புற்று நோய்)
Before Treatment
POST CT / RT RECURRENCE
Date: 21.04.05
After 97days Herbal Oncology
NORMAL STUDY
Date: 27.09.05
CA. BREST TO LUNGS (மார்பக புற்றிலிருந்து நுரையீரல் புற்றுநோய்)
Before Treatment
NODULAR OPACITIES SEEN IN BOTH LUNG FIELDS METASTATIC DEPOSITS
Date: 08.06.05
After38 days
LESION LESS PRONOUNCED
Date: 21.07.05
After 68 days Herbal Oncology
NORMAL STUDY
Date: 09.09.05
கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்
எல்லாவித புற்று நோய்க்கும் சிகிச்சை உண்டு. நோயாளி நேரில் வர வேண்டியது இல்லை. முழுமையாக எல்லா ரிப்போர்ட்டுகளையும் அனுப்பி வைக்கவும். Herbal Oncology™ சிகிச்சை என்பது டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் வடிவமைத்த அற்புத முறையாகும். பத்தியம் இல்லை. மற்ற மருந்துகளோடும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வாழும் போது நோய் தொந்தரவு குறைந்து நிம்மதியாக சந்தோஷமாக வாழலாம். அவர்களின் வாழ்நாள் 40% அதிகரிக்க முயற்சிக்கலாம். இதற்கு Herbal Oncology™ சிகிச்சை பயனுள்ளதாக அமைகிறது. டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளிக்கும் உடனே நன்மை அளிக்கிறது.
Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street, (Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus)T.Nagar, (Next to Krishnaveni Theatre)
Chennai - 600 017. CLINIC : Ph : 044 - 24339596, 24363835
Cell : 98401 48808
TIMINGS : 10.00 am to 5.30 pm
On Sundays : 10.00 am to 12.00 Noon
Gurubalaa™ Clinic
Speciality Clinic for Herbal Oncology™ and Asthma
அனைத்து நோய்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.
நேரில் வரமுடியாதவர்கள் தங்கள் நோயின் விவரத்தை எழுதி அனுப்பினால் கூரியர் மூலம் மருந்துகள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.
For more details logon to: www.herbaloncology.com


உள்ளிருந்து
உருவானது...
திறமிக்க கலைஞர்களின் படைப்புகள், அவர்களின் உள்ளத்திலிருந்து உருவாகி வடிவமைக்கப்படுகின்றன. VBJ வாருங்கள் - கலைநயமிக்க தங்க நகைகளைப் பாருங்கள். பாரம்பரியம் மற்றும் நவயுகத்தின் பொன்னெழில் வடிவங்கள்... உங்களை மயக்கமுறச் செய்யும்.
VBJ
SINCE 1900
Vummidi Bangaru Jewellers
GOLD | DIAMOND | PLATINUM | SILVER
Rani Seethai Hall, Parallel to Gemini Flyover, 603, 1st Floor, Anna Salai, Chennai - 6. Ph.: 2829 2004 / 1573

Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 ... Registered as a Newspaper in Sri Lanka

தென்னிந்திய பாரம்பரியப்பட்டில் வடஇந்திய கைவேலைப்பாடுகள்.

வஸ்த்ர கலா பட்டு

வடக்கும் தெற்கும் பட்டில் சங்கமம்

பல நூற்றாண்டுகளாக சிறந்து விளங்கும் வட இந்திய பட்டு எம்பிராய்டரி கைவேலைப்பாடுகள் இப்போது காஞ்சிபுரம் பட்டில் இணைந்து உங்களுக்காக போத்தீஸ் அளிக்கிறது. வஸ்த்ர கலா பட்டு - இது வடக்கும் தெற்கும் பட்டிலே சங்கமாகும் ஓர் உன்னத படைப்பு. உங்கள் வாழ்க்கையை மேலும் வண்ணமயமாக்க, ஜர்தோஸி, குந்தன், ஆரி, காந்தா, கஸோட்டி, முகேஷ், பாதுலா, காஷ்மீரி, கச் மற்றும் லக்னோவி எழில் வேலைப்பாடுகள். வாருங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை வண்ண மயமாக்குங்கள்.



போத்தீஸ்

அழகிய ஜவுளிகளின் ஆலயம்

பனகல் பார்க், தி.நகர், சென்னை – 600 017. போன்: 2431 0901 www.pothys.com e-mail: info@pothys.com

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

பெட்டகம் 2 டிசம்பர் 2005





அகல் விளக்கு அலங்காரம்

ஆண்டாளும் அதிகாலையும்

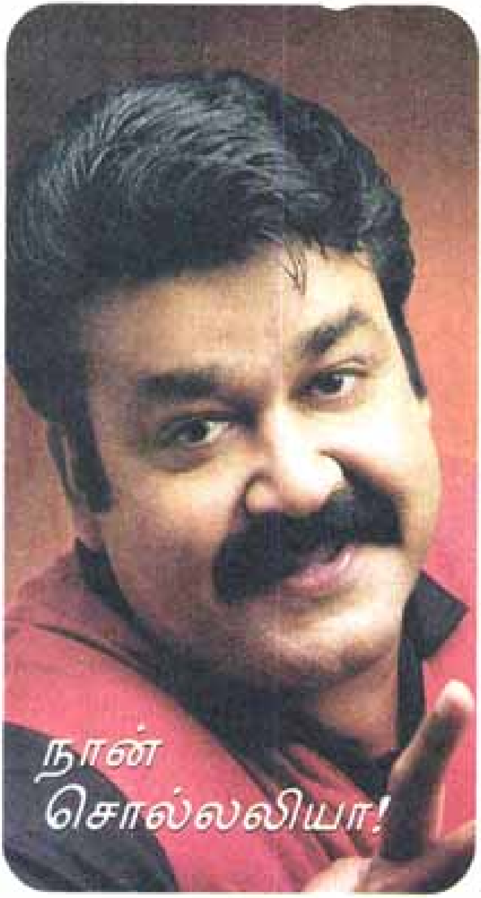


அம்மா நலமா? அப்பா நலமா?

சர்க்கரை இல்லாத இனிப்புகள்!


அர்ஜுனின் அதிரடி புத்தி 'டிப்'
அர்ஜுன் தன் மின்னல் வேக புத்தி காரணமாக மற்ற குழந்தைகளை விட பல மடங்கு முன்னால் நிற்கிறான். இதன் இரகசியம் ஆரோக்யா நாலரை பாலில் ஒவ்வொரு துளியிலும் இயற்கையாக உள்ள பாஸ்போலிபிட்ஸ் எனும் ப்ரைன் ஆக்டிவேட்டர்ஸ். மூளை சுறுசுறுப்பாக இயங்க இது மிகவும் அத்தியாவசியமாகும். வளரும் குழந்தைகளுக்கு 14 இன்றியமையாத சத்துக்களும் ஆரோக்யா மில்க்கில் நிறைந்துள்ளது.
அர்ஜுனின் புதிய கணக்கு :
16263
11x
16263
16263
178893
16263
11x
178893
16263
16263 X 11. இதை சுலபமாக பெருக்குவது எப்படி? முதலில் கடைசி நம்பர் 3ஐ எழுதுக. பிறகு இடப்புறமாக 3+6. அதாவது 9 எழுதுக (93). மீண்டும் இடப்புறமாக 6+2, அதாவது 8. இப்போது (893). அடுத்து 2+6, அதாவது 8 எழுதுக (8893). இனி 6+1, அதாவது 7, இப்போது (78893). பிறகு கடைசி நம்பர் 1ஐ அப்படியே எழுதுக. அதாவது 178893.
மின்னல் வேக புத்திக்கு.
4.5
ஆரோக்யா
மில்க்





நாடெங்கிலும் உள்ள, ப்ரீத் ஈஸி பயன்படுத்தும் லட்சக்கணக்கான மக்கள் இன்னும் வேறு என்ன சொல்ல முடியும்? பங்கஜகஸ்தூரி ஆராய்ச்சி மையத்தில் பல ஆண்டுகள் தொடர்ந்து செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சியின் விளைவாக உருவாக்கப்பட்ட ஆயுர்வேத மருந்துதான் ப்ரீத் ஈஸி. இது அலர்ஜிக் ப்ராங்கைட்டிஸ், மூச்சிரைத்தல், மார்பில் சளி கட்டுதல், இஸ்னோஃபீலியா, அடுக்குத் தும்மல், ஒவ்வாமை, இருமல் போன்ற சுவாசித்தல் தொடர்பான பல நோய்களை குணப்படுத்துவதில் மிகத் திறமையாக செயல்படுவதுடன் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்கிறது. அது மட்டுமா... எந்தப் பக்க விளைவுகளும் இல்லாமல் செயல் படுகிறதே! சுலபமாக சுவாசிப்பதற்கு இதைத் தவிர மேலும் என்ன தேவை?



பங்கஜகஸ்தூரி®

ப்ரீத் ஈஸி

ஒவ்வொரு சுவாசத்திலும் விடுதலை

Super Stockists: **Tamil Nadu:** Trade Lines Marketing, Plot No.1172, Ground Floor, 36th Street, I- Block, 18th Main Road, Anna Nagar (W), Chennai-40. Tel: 044 - 26183030, 26182623, 9382727587. Sri Meena Agencies, No.65, 11th Street, Tatabad, Coimbatore-12. Tel: 9363228501, 2498814, 5372666



விழா மங்கை

வருடம் 1989, பிப்ரவரி திங்கள் இருபதாம் நாள்... என்ன ஏதோ முகூர்த்தத் தேதி குறிப்பிடு கிறேன் என்று பார்க்கிறீர்களா? ஆமாம்! முகூர்த்தம்தான்!? என் புகைப்படம் முதன் முதலில் மங்கையர் மலரில் பிரசுரமாகப் போகிறதே..!! முதல் குழந்தை யைப் பெற்றெடுக்கும் சந்தோஷம் எனக்கு! நான் மேலே குறிப்பிட்ட தேதியில் அது சம்பந்த மான கடிதம் வந்த நாள்! நாற்பதை நெருங்கிக் கொண்டிருந்த நான், என் வயதையும் மறந்து, கண் ணாடி முன் நின்று ஒரு குட்டி டான்ஸே ஆடி விட்டேன்..!

என் சமையல் குறிப்பு 'மட்டர் பன்னீர்'க்கு முதல் பரிசு. 1989-ம் வருட ஏப்ரல் மாத இதழில் பிரசுரமானது. ஒரு பெரிய மைக்கா மூடி போட்ட எவர்சில்வர் டப்பா! தொடர்ந்து எனக்கு மங்கையர் மலரிலிருந்து அனுப்பப்பட்ட பிரதிகளை பாதுகாக்கவே அதை வைத்து விட்டேன். இன்று அது நிரம்பி வழிந்து மேலும் பல இதழ்கள் சேர்ந்துள்ளன என்று கூறுவதில், எனக்கு பெருமை, சந்தோஷம்.

என்னுடைய படைப்புகளின் பட்டியல் இதோ :

1989 - ஏப்ரல் - இம்மாத இல்லத்தரசி - முதல் பரிசு
1989 - டிசம்பர் - 'தாங்க்ஸ் மாலு' என்ற தலைப்பில் சிறுகதை
1989 - டிசம்பர் - உடைத்த கடலை பக்கோடா - சிறு குறிப்பு
1990 - ஜனவரி - ஸ்வீட் பச்சடி - சிறு குறிப்பு
1992 - ஜனவரி - இ.இ. ஆறுதல் பரிசு - மெட்டி முறுக்கு
1994 - ஜூன் - வி.ஐ.பி.யுடன் இணைந்து நடத்திய சுற்றுலா போட்டிக் கட்டுரை - பரிசு - சுவர்க் கடிகாரம்
1994 - ஆகஸ்ட் - 'இனிக்க.. மணக்க... சுவைக்க...' - கட்டுரை
1995 - பிப்ரவரி - இ.இ. இரண்டாம் பரிசு - பிலிப்ஸ் பீட்டர் கூடுதலான பரிசு - தலைப்பு குல்ஃப்பி ஷேக்
1995 - ஆகஸ்ட் - இ.இ. - மூன்றாம் பரிசு - 'ரஸ அவல்'
1999 - மார்ச் - நண்பர் செய்த இரத்த தானம் - கட்டுரை.
2000 - ஜனவரி - வித்தியாசமான திருமணம் - கட்டுரை.
2000 - மார்ச் - 'அண்ணி' சிறுகதை.
2000 - ஜூன் - என் அருமை செல்லக்குட்டி - நாய் ரோஸியைப் பற்றிய பெட்டிச் செய்தி.
2003 - நவம்பர் - 'நடமாடும் தெய்வம்' பகவான் ஸ்ரீசத்ய சாய்பாபா பற்றிய கட்டுரை.
2005- ஏப்ரல் 'வேண்டுவதெல்லாம் ஒரு பிடி சோறு' கட்டுரை

- சாந்தா ராமசாமி

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

வெற்றிக்கு வழி

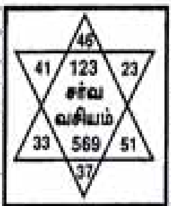
இவரை ஒருமுறை சந்தியுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு மிகப்பெரிய திருப்பத்தை, வெற்றியை மிக விரைவில் அடைவீர்கள்.

இதை இவரிடம் சென்றவர்கள் அனைவரும் அனுபவப்பூர்வமாக கூறிய உண்மை.



உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ள அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் பெயர், கையெழுத்து, தொழில் வசியம், பெயர்எண் வசிய சக்திகளின் மூலம் 100க்கு 100சதம் தீர்த்து வைக்கிறார். உலகளவில் பல்லாயிரக்கணக்கானோர் வாழ்வில் வளம் பெறச் செய்துள்ளார்.

தொழிலில் வெற்றி இல்லாமை, வியாபாரத்தில் விருத்தி இல்லாமை, கணவன் - மனைவிக்குள் கருத்து வேறுபாடு, தாம்பத்யக் கோளாறு, திருமணம் தடைபட்டுக் கொண்டேயிருத்தல், குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, வெளிநாடு செல்லத் தடை, எதிர்ப்பு, கோர்ட் வழக்கு, மனக்குழப்பம், பணம் இருந்தும் மனநிம்மதி இல்லாமை, கடின உழைப்பிருந்தும் செல்வம் சேர்க்க முடியாமை, புகழ் பெற முடியாமை, முயற்சி இருந்தும் முன்னேற்றத் தடை, செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல் போன்ற அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் பெயர், கையெழுத்து, தொழில் வசியம், பெயர் வசியம், இராஜவசியத்தின் மூலம் தீர்த்து வைக்கிறார்.



இவரால் தொழில் வசியம் செய்யப்பட்ட அனைத்துத் தொழில் நிறுவனங்களும் இன்று முன்னணியில் வெற்றிகரமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

இவரிடம் பெயர் வசியம் செய்து கொண்டவர்கள் பலரும் இன்று கலைத் துறையிலும், அரசியலிலும் புகழ்பெற்று விளங்குகிறார்கள். இராஜவசிய உச்சாடனப்படி அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்துக் கொண்டவர்கள் பலரும் இன்று மிகப்பெரிய கோடீஸ்வரர்களாகவும், சாதனையாளர்களாகவும் திகழ்கிறார்கள்.

வெற்றியடைய முடியாத பல காரியங்களைச் சவால்விட்டுச் சாதித்துக் கொடுத்துள்ளார்.

ஆண்-பெண் எந்தத் தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண் (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டிவரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாகத் திருமணம் செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட இவர் சொன்னபடி **'மறுமாங்கல்ய பூஜை'** செய்து கொண்டவர்கள் அனைவரும் இன்று சிறப்புடனும், செல்வச் செழிப்புடனும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

நீங்களும் வாழ்வில் வளம்பெற, பணம், பதவி, புகழ் பெற உடனே (அதிர்ஷ்டக்கலை) அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி நிபுணரை இன்றே சந்தியுங்கள்.

வெளிநாட்டு அன்பர்கள் போன் (அல்லது) தபால் மூலம் தொடர்பு கொண்டு பயனடையுங்கள்.

விஞ்ஞான ஆய்வு முறையில் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், பெயர் வசியம், இராஜவசியம், சர்வ காரியசித்தி வசியம், ஜனவசியம், மேக்பவர், கையெழுத்து வசியம், பெயர்எண் வசிய சக்திகள் போன்றவற்றின் மூலம் மிக நல்ல முறையில் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு தருகிறார்.

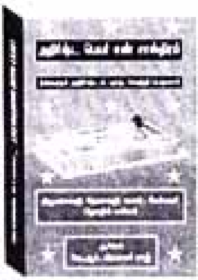
உலகப்புகழ் அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி மாமேதை **கே.ஆர்.பிரபாகர் ராஜ்** அவர்களைச் சந்தித்து வாழ்வில் வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவியுங்கள்.

இவரது புத்தகங்களை வாங்கிப் படியுங்கள்.

1. **அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்** (தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு) ரூ. 300/-. 2. **வெற்றிக்கு வழி** ரூ. 1,050/-. 3. **பணம், பதவி, புகழ்** ரூ. 550/- தபால் மூலம் பெற M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் இருமடங்கு தொகை அனுப்புங்கள்.

வாழ்வில் முன்னேற வந்து சந்தியுங்கள்.

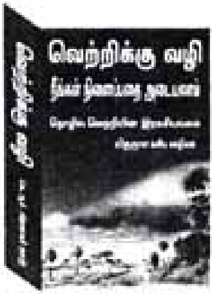
சென்னையில்	பெங்களூரில்
பிரதி மாதம் 6, 7 தேதிகளில் மட்டும்	பிரதி மாதம் 21, 22 தேதிகளில் மட்டும்
ஹோட்டல் தாசப்பிரகாஸ்	ஹோட்டல் உட்லண்ட்ஸ்
செல்: 94430 56366	செல்: 094430 56366



உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்

"நியூமராலஜி மாமேதை" - கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ்

நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன் - தொழில் வசியம்



கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ்

நல்லாந் தோட்டம், **கணுவக்கரை** (P.O.) - 638 459.

பு. புளியம்பட்டி (Via), கோயமுத்தூர் (Dt.), TAMIL NADU - INDIA

போன் : 04254 - 287258. செல் : (0) 94430 56366

வார விடுமுறை : **புதன், வியாழன்**

நீங்கள் நினைப்பதை அடையலாம்

'அதிகாலைப் பொழுது' என்பது, ஒருநாளின் 24 மணி நேரத்தில் மிக மிக இனிமையான நேரம். அதிலும் மார்கழி மாத அதிகாலைப் பொழுதை அழகாகப் பாடி, மெய்மறந்து பரமனுடன் இணைந்த, ஆண்டாளின் ரசனை மிக உயர்வானதல்லவா?

ஆண்டாளின் 'திருவவதாரம்' என்று கூறும்போதே, பக்தர்களை உய்விக்க இந்த உலகுக்கு 'இறங்கி வந்த' தெய்வப் பெண் என்பது நமக்குப் புரிகிறது. மஹாவிஷ்ணுவின் தேவிகள் மூவர். நிலமாமகள், அலைமாமகள், குலமாமகள் என்று அழைக்கப்படுகின்ற இம் மூவரில், ஆண்டாள் குலமாமகளின் அவதாரம் எனக் கூறப்படுகின்றது.

மாதங்களில் நான் 'மார்கழி' என்று கண்ணன் கீதையில் கூறியபடி, ஆண்டாள் இந்த அருமையான மார்கழி மாதத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, 'பாவை நோன்பு' என்ற நோன்பை தன் தோழிகளுடன் சேர்ந்து நோற்கிறாள். இந்த நோன்பின் பயனையும், வழிபாட்டு முறைகளையும், முப்பது பாசுரங்களாக ஆண்டாள் இனிய தமிழில் பாடியிருக்கின்றாள். இதற்குத் திருப்பாவை என்று பெயர்.

இந்த நோன்பில் கன்னிப் பெண்கள் பலரும் அதிகாலையில் கண் விழித்து 'குள்ளக் குளிர நீராடி', கண்ணனைத் துதிக்கிறார்கள். யாக, யக்ஞங்கள், நோன்பு ஆகியவற்றிற்கு வாமனாவதாரம் அதிபதி என்பதால், 'ஓங்கி உலகளந்த, உத்தமனின் பேர் பாட' ஆண்டாள் அழைக்கிறாள். அதிகாலைப் பொழுதை இந்த ஆண்டாள் எப்படி அனுபவித்திருக்கிறாள் என்பதை பாசுரங்களில் வரும் வரிகள் தெரிவிக்கின்றன.

ஓ! மானிடர்களே! உங்கள் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களைக் கடைந்து



ஆண்டாளும்



நல்லவைகளை மட்டும் வெண்ணெயாகத் திரட்டிப் பயன்படுத்துங்கள்! அற்புதமான விளக்கம் இது. இப்பொழுது கீழ்வானம் வெளுத்தும், சிவந்தும், பற்பல வர்ணஜாலங்களை தோற்றுவிக்கிறது. வீட்டின் பின்பக்கத்தை 'புழக்கடை' என்று குறிக்கின்ற ஆண்டாள், அங்கேயுள்ள குளத்தில் அல்லிமலர் கூம்பி, தாமரை மலர்கள் இதழ்களை விரித்துச் சூரியனை வரவேற்கின்ற அழகைக் கூறுகிறாள். இயற்கையை ரசித்து, அந்த அழகோடு மனம் ஒன்றிவிட்டால் மனதில் ஒரு 'புத்துணர்ச்சி' ஏற்படுகிறது. அது நாள் முழுவதும் உற்சாகமாக, தளர்வில்லாத மனதோடு இருக்க வைக்கிறது. இந்த உற்சாகத் துடிப்போடு ஆண்டாள் வீடு வீடாகப் போய் உறங்குபவர்களைத் துயிலெழுப்புகிறாள். மகாவிஷ்ணு எடுத்த அவதாரங்களைப் பற்றியும், அவர் நிகழ்த்திய அற்புதமான லீலைகளையும் எடுத்துக் கூறியபடி துயிலெழச் சொல்கிறாள். அன்று தென்னிலங்கை அரசனை வென்ற இராமாவதாரத்தையும், குகையிலிருந்து வெளிப்படும் சீரிய சிங்கம் போன்று வந்த நரசிம்மாவதாரத்தையும், கண்ணனின் புகழையும் பாடி மகிழ்கிற ஆண்டாள், 'அபிமானபங்கமாய்' தான் எனும் அகந்தையில்லாமல் உன் அருகில் உன் அருளை வேண்டி நிற்கின்றோம். உன் செவ்வரியோடிய தாமரை மலர் போன்ற கண்களால் எங்களைப் பார்ப்பாயானால், எங்கள் துன்பமெல்லாம் ஓடி விடுமே! என்று நமக்காக, குன்று குடையாய் எடுத்த 'குணக்கடலான்' கண்ணனை இறைஞ்சி வேண்டுகிறாள்.

மாயனை, வடமதுரை மைந்தனை, வாயினால் பாடி மனதினால் சிந்திக்க, பாபங்கள், துன்பங்கள் யாவும் தீயில் விழுந்த தூசாக மறையும்! என்கிறாள் ஆண்டாள்.

சங்கத் தமிழ் மாலையாகிய முப்பது பாசுரங்களையும் தப்பாமல் படிப்பவர் செங்கண் திருமுகத்துச் செல்வத்திருமாலால் என்றும் எங்கும் திருவருள் பெற்று, மகிழ்வார்கள் என்று தனது பாசுரங்களின் பயனையும் கூறி அருளியிருக்கிறாள்.

ஸ்ரீரங்கத்தில் திருவரங்கனோடு 'திருமணக் கோலத்தில்' ஒன்றாகி விட்ட ஆண்டாளின் பாசுரங்களைப் பாடி எல்லா நலன்களும் அடைவோமாக.

ஆண்டாள் திருவடிகளே சரணம்.

- அமிர்தா சுப்ரமண்யம்

அதிகாலையும்...

செத்தும் கொடுத்த சீதக்காதி!



மனிதன் மிக மிக நேசிப்பது தன் உடலைத்தான். தோற்றம் சிறப்புற அமைவதற்காக ஆடை, அணிகலன்கள், நறுமணப் பொருட்கள் போன்றவற்றை வாங்குவதில் நாம் வாழ்நாள் முழுவதும் மிகுந்த செலவு செய்கிறோம். தனக்கு உடம்பு சரியில்லை எனில், உற்றவர், மற்றவர், நண்பர் அதுபற்றி விசாரிக்க வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு எவருக்கும் இருக்கும். இதற்கெல்லாம் மேலாக, தான் இறந்த பின்னர் தன் உடலை நல்லவிதமாக கௌரவமான முறையில் இறுதிக் கடன்களைச் செய்து அடக்கம் செய்து விட வேண்டும் என்பதே ஒவ்வொருவரும் கடைசியாக விரும்புவது. பிள்ளைக்குட்டி இல்லையெனில், (இருந்தாலும் கூட) இறுதிச் செலவுக்குப் பணம் வைத்துச் செல்லும் முதியவர்களும் உண்டு.

இதற்கு மாறாக, எவரும் தன் இறப்புக்குப் பின் எஞ்சிய இந்த பூத உடலை, அறுத்து, சிதைத்து, உறுப்புக்களை எடுத்து, உடற்கூற்றினைப் பயில்வதற்காக உதவட்டும் எனத் தருவது எத்தகைய தியாகத்தின் வெளிப்பாடு! இத்தகைய உயரிய தானத்தினைச் செய்பவர்கள் உண்மையில் 'செத்தும் கொடுத்த சீதக்காதி' வள்ளல்கள்தாம்!

இத் தானத்தின் உன்னதத்தினை நான் உணர நேர்ந்த சந்தர்ப்பங்களை இங்கு கூற விழைகிறேன்.

நான் படித்து, மறக்க இயலாத மனதைத் தொடும் கதை இது. ஒரு தாய் மிகுந்த தியாகம் செய்து தந்தையை இழந்த தன் மகன்களை வளர்த்து ஆளாக்குகிறாள். வாழ்க்கையில் கால் ஊன்றியவுடன், தாயை மறந்த அந்தப் பிள்ளைகளை நம்பாமல், தொடர்ந்து தன் உழைப்பிலேயே வாழ்கிறாள் அத் தாய். இறக்கும் தருவாயில்,

அவர்கள் கையால் கொள்ளி வாங்கிக் கொள்ள விரும்பாமல், தன் உடலை, மருத்துவக் கல்விக்காக தானம் தருவதாக உயில் எழுதி விட்டு உயிரை விடுகிறாள் அந்தத் தன்மானமிக்க பெண்மணி.

என் மனதில் 'உடல் தானம்' பற்றி, இக் கதை மிகுந்த பாதிப்பை ஏற்படுத்தியது.

எனது மகள், வேண்டி, விரும்பி, மிகுந்த முயற்சியின் பலனாய் மருத்துவக் கல்லூரியில் இவ் வருடம் சேர்ந்தாள். உடற்கூற்றினைப் பற்றிப் பயில்வதற்கு உரிய சோதனைச் சாலையின் வாயிலில் கீழ்க்கண்ட வாசகம் காணப்படுமாம்.



13 புள்ளி, 7 முடிய இடைப்புள்ளி

- என். ரங்கநாயகி

"THE DEAD SERVING THE LIVING"

'இது என்ன புதுமை?' என்று முதலில் அவள் ஆச்சர்யப்பட்டாளாம்.

பத்துப் பேர் கொண்ட ஒரு குழுவிற்கு, வருடம் முழுவதும் பயிலும் பொருட்டு ஒரு (இறந்து போனவரின்) உடல் தரப்படுமாம். ஒவ்வொரு வகுப்பிலும் ஒவ்வொரு பாகத்தைப் பற்றிக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

தோலினை உரித்து, தசையினை விலக்கி, நரம்புகளை உருவி, ரத்தக் குழாய்களை அறுத்து, அகத்து உறுப்புக்களை ஆராயும் பொழுதெல்லாம்; அதற்கு உதவியாகத் தன் உடலையே ஈந்த அந்த வள்ளலான உன்னத மனிதரை நினைத்து மனம் நன்றியால் நிறைந்தது என்றாள் அவள். முன்னர் (வாழும் பொழுது) அறிமுகமில்லாத அந்த முதியவர் மீது, தனக்கு ஒரு இனம்புரியாத பாசப் பிணைப்பே ஏற்பட்டு விட்டதாகக் கூறினாள்.

"உடனடியாய் உயிர்காக்க உதவுதலால் பெரிது ரத்ததானம்.

உயிர் பிரியுங்கால் பிறர்க்கு உதவுமுகத் தான் உறுப்புதானம் அதனினும் பெரிது

உயிரற்றுப் போனபின்னும் (மருத்துவக்) கல்விக்கு உதவுதலால் தானம் யாவற்றிலும் பெரிது"

என்று எண்ணத் தோன்றியது. "பரோபகாரம் இதம் சரீரம்." என்பதன் உண்மையான அர்த்தமும் விளங்கியது.

- நளினி சுப்ரமணியன்

சிறுநீர் கழிப்பதில் பிரச்னையா?



குழந்தைகள் சிறுநீர் கழிப்பதில் ஏற்படும் பிரச்னை, ஒரு சிறு பிரச்னைதானே என்று இலேசில் விட்டுவிட முடியாது. சரியான சமயத்தில் கவனிக்காமல் விட்டு விட்டால் ஏற்படும் விளைவுகள்... சரி எதற்கு இதையெல்லாம் நினைத்துப் பயப்பட வேண்டும்? உஷாராக இருந்தால், எதையும் வருமுன் காப்பாற்றலாமே?

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் முக்கிய சிறுநீர் பிரச்னைகள் என்னென்ன? அவை எதனால் ஏற்படுகிறது? தடுக்கும் வழி முறைகள் என்னென்ன என்பதை விளக்குகிறார் ஸ்ரீராமச்சந்திரா மெடிகல் காலேஜ் மற்றும் இன்ஸ்டிடியூட்டில் குழந்தைகள் சிறுநீர் தட இயல் நிபுணராக இருக்கும் டாக்டர் ரமேஷ் பாபு.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சிறுநீர் பிரச்னையை குழந்தை, அது தன் தாயின் வயிற்றில் இருக்கும்போதே தெரிந்து கொள்ளலாம். பேறுகாலத்தில் தாய்க்கு ஸ்கேன் எடுக்கும்பொழுதே, இதனை மருத்துவர்கள் கண்டுபிடித்து விடுவார்கள்.

ஒருவேளை ஸ்கேன் பரிசோதனையில் தவறுதலாக அதைக் கண்காணிக்காவிட்டால், குழந்தை பிறந்தவுடன் அதற்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளை வைத்து சிறுநீர் பிரச்னையை கவனித்து விட முடியும். குழந்தைக்கு ஆண்குறியில் வலி ஏற்படலாம். தொடர்ந்து அழலாம், ஏன் காய்ச்சல் கூட வரலாம். குழந்தைக்கு சிறுநீர் பரிசோதனை மேற்கொண்டால் சிறுநீர் இன்பெக்ஷன் தெரியவரும். ஸ்கேன் செய்து பார்த்தோமானால், கிட்னியில் அடைப்பு ஏற்பட்டிருப்பதோ அல்லது சில சமயங்களில் கல் தோன்றியிருப்பதோ தெரியவரும்.

சிறுநீர் கழிக்காமல் இருப்பது

குழந்தையின் உடலிலுள்ள சிறுநீர்ப் பையால், சிறுநீரை இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரம்தான் வைத்திருக்க முடியும். பள்ளி நேரங்களில் குழந்தைகள் காலையிலிருந்து மாலை வரை சிறுநீர் கழிக்காமல் இருக்கும்பொழுது சிறுநீர்ப் பையில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு அது கிட்னியைப் பாதிக்கின்றது. இதைத் தவிர்க்க, குழந்தைகள் ஒரு நாளைக்கு ஐந்து அல்லது ஆறு முறை சிறுநீர் கழிப்பது மிக அவசியம். சிறுநீரை அப்படியே அடக்கி வைப்பது ஆபத்தையே விளைவிக்கும்.

ஒருவேளை இதில் பாதிக்கப்பட்டு இன்ஃபெக்ஷன் உருவான குழந்தைகளை, தகுந்த குழந்தை மருத்துவரிடம் சென்று காண்பிக்க வேண்டும். தண்ணீர் நிறையக் குடிக்க, குழந்தைகளைப் பழக்க வேண்டும். லைம் - ஆரஞ்சு ஜூஸ் கொடுக்கலாம். பெப்ஸி, கோக் போன்ற பாட்டில் டிரிங்ஸ் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். காப்பியும் அதிகமாகக் குடிக்கக் கூடாது. டாய்லெட் சரியாகப் போவதற்கு அவர்



களுக்குக் கட்டாயம் பயிற்சியளிக்க வேண்டும். சிறுநீர் - மலம் சரியாகக் கழிக்கும் குழந்தைகளுக்கு, கிட்னியில் எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பது

இந்தப் பிரச்னை பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு உள்ளது. இதைத் தடுக்க மருந்து மாத்திரைகள் இருந்தாலும் சுயமாகவே இப் பழக்கத்தைத் தடுத்து நிறுத்திட முடியும். பகலில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் குழந்தைகளுக்குத்தான் இப் பிரச்னை ஏற்படும். இரவு நேரங்களில் ஒரு மணி, இரண்டு மணிக்கு அலாரம் வைத்து உங்கள் குழந்தையை எழுப்பி சிறுநீர் கழிக்க விடுங்கள். இப்படித் தொடர்ந்து செய்தால் நாளடைவில் சரியாகிவிடும்.

எது சரியான முறை?

இப்படியொரு பிரச்னை தம் குழந்தைகளுக்கு உள்ளதென்று பல பெற்றோர்களுக்குத் தெரியாது. குழந்தைகள் சிறுநீர் கழிக்கும் போது நேராகக் கழிக்க வேண்டும். (அதாவது ஹோர்ஸ் பைப்பிலிருந்து தண்ணீர் பீச்சியடிப்பது போல). இதில்லாமல் துவாரம் கீழே தவறான இடத்தில் அமைந்திருக்கும் குழந்தைகளால், நேராக சிறுநீர் கழிக்க முடியாது. இது பெரிய குறைபாடாகத் தெரியாவிட்டாலும், வருங் காலத்தில் அவர்களது எதிர்காலத்தை பாதிக்க நிறைய வாய்ப்புகள் உண்டு. 'ஹைபோஸ் பேடியாஸ்' என்கிற இந்தக் கோளாறு உள்ள குழந்தைகள் சிறுநீரை கீழ்நோக்கிக் கழிப்பார்கள். குழந்தை பிறந்த 6 மாதம் முதல் இதற்கான அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம். இரண்டு வயதுக்கு முன் சரிசெய்தால், கீழ்நோக்கி சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கத்தை முற்றிலும் மாற்றி விடலாம்.

இந்தக் குறைபாடு பிறக்கும் 300 குழந்தைகளில் ஒன்றுக்கு உள்ளது. ஆகவே, இவ் விஷயத்தில் கண்ணும் கருத்துமாகச் செயல்படுவது நன்று.

- செந்தில்

பெட்டிக் கதை

புண்ணியம்

''விசாலம்.. நான் போய் டூரிஸ்ட் கம்பெனியிலே காசி, கயா, அலகாபாத்துக்கு அப்பா, அம்மாவுக்கு டிக்கெட் புக் செய்துட்டு வர்றேன்'' என்று கிளம்பினார் ராமநாதன்.

''வந்து...'' என்று விசாலம் பீடிகை போட, ''எல்லாம் வந்து பேசிக்கலாம்'' என்று சென்றவர் அரைமணியில் திரும்பினார்.

''விசாலம்... இந்தா நாலு டிக்கெட்... பத்திரமாக வை... அக்டோபர் மாதம் பயணம்'' என்றார்.

''நாலு டிக்கெட்டா... உங்க அப்பா அம்மாவோட நாமும் யாத்திரை போறோமா?'' விசாலம் கண்களை விசாலப்படுத்தி கேட்க,

''விசாலம் இரண்டு டிக்கெட் உன் மாமனார் - மாமியாருக்கு. மீதி இரண்டு டிக்கெட் என் மாமனார் - மாமியாருக்கு'' என்றார் ராமநாதன்.

உடன் விசாலத்தின் கண்கள் ஆச்சர்யப்பட, கண்களில் சந்தோஷக் கண்ணீர்.

கணவன் கிளம்பும் போது தான் சொல்ல வந்ததை, கணவன் செய்து விட்டாரே என்று மகிழ்ச்சி அடைந்தாள் விசாலம்.

- பி. ஆர். பார்த்தசாரதி




RPG
NEW
SURYA
TEA
STRONG TEA. SUPER TASTE.
ஐந்து கோடியில் அதிகம்
கோப்பைகளில் மாதம் தோறும்
சூர்யா தேயிலை
தருகின்ற புத்துணர்ச்சி.
நீங்களும் இந்த அனுபவத்தை பங்குகொள்கிறீர்களா ?
வெளிபடுத்த முடியாத உற்சாகம் சூர்யா தேயிலையில். நீங்கள் விரும்பிய திடம், சுவை, மணம், நாள் முழுவதும் உற்சாகம். உண்மையான சூர்யனைபோல்தான். இன்றே நீங்களும் மகிழத் துடங்குங்கள்.
ஹாரிஸன்ஸ் மலயாலம்
சூர்யா
தேயிலை
எதற்கு மற்றொரு சூர்யோதயம்



அகல் விளக்கு

அலங்கார விளக்கு மூடி

தேவை :

சிலிண்டர் வடிவமுள்ள இரு பக்கமும் திறந்த நிலையிலுள்ள கண்ணாடி,
3 டி கோல்ட் ட்யூப்,
கண்ணாடியில் தீட்டுவதற்கான கிளாஸ் பெயிண்ட்,
ஏ-ஒன் தின்னர்



செய்முறை :

முதலில் மேலே சொன்னவைகளை வாங்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் சிலிண்டர் கண்ணாடியை (படத்தி லுள்ளது போல இருக்க வேண்டும்) நன்றாகக் கழுவி துடைத்துக் காயவைக்க வேண்டும்.

முதலில் தேவையான கலரைக் கொஞ்சம் கிண்ணத்தில் எடுத்துக் கொண்டு சிறிது தின்னர் (கடைகளில் கிடைக்கும்) கலந்து பிரஷ்ஷினால் உங்களுக்குப் பிடித்த டிசைனை கண்ணாடியில் அழகாக வரைய வேண்டும். (இல்லாவிட்டால் உங்கள் பிள்ளையிடம் கொடுத்தால் சூப்பராக வரைந்து

அகல் விளக்கு அலங்காரம்

அலங்காரம்

தேவை :

மண் அகல் விளக்கு, ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட், சம்கி, ஃபெவிகால், ஜிகினாப் பொடி, த்ரீ டி கோல்ட் ட்யூப்.

செய்முறை :

மண்ணில் செய்த அகல் விளக்குகளை வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவைகளை இரவெல்லாம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து விடவும். அப்பொழுதுதான் அது அடுத்த நாள் நீங்கள் அடிக்கும் பெயிண்டை சாப்பிடாது. மறுநாள் நன்கு காயவைத்து விடுங்கள்.

'ஜோ' மாதிரி 'எந்தக் கலர்' என்று உங்களுக்குள்ளாகவே கேட்டுக்கொண்டு பிடித்த கலரில் பெயிண்டை தேர்ந்தெடுத்து மெதுவாக... அழகாக அகல் விளக்கில் அடிக்கவும். இப்பொழுது விளக்கைப் பாருங்கள். வண்ணமயமாய் ஆடை அணிந்தது போலிருக்கும்.

பெயிண்ட் நன்றாக உலர்ந்தபின் வேறொரு கலரில் பொட்டுகளை அல்லது டிசைன்களை வரையவும். அதில் பெவிகால் தடவி சம்கி, ஜரிகை ஒட்டுவதோ அல்லது ஜிகினாப் பொடி தூவுவதோ உங்கள் சமர்த்து. பின்னர் த்ரீ டி கோல்ட் ட்யூபைக் கொண்டு கோலம் போடலாம். தேவையான டிசைன் செய்யலாம். தங்க நிறம் 'ஹை-லைட்' ஆக ஒளிரும். கழுவினாலும் வண்ணம் போகாது.

இப்பொழுது அலங்காரப் பெண்ணாய் மாறிவிட்ட அகல் விளக்கில், திரி ஏற்றி ஒளி ஏற்றுங்கள். பின்னர் பாருங்கள், உங்கள் வீட்டு விளக்கைப் பார்க்கவே கூட்டம் கூடும்!



கொடுத்து விடுவார்) அது காய்ந்த பிறகு 3 டி கோல்ட் ட்யூபைக் கொண்டு நடுவில் டிசைன்களும் பார்டரும் வரைய வேண்டும்.

இந்தக் கண்ணாடி வளையத்தை கொண்டு அலங்கார அகல் விளக்கை ஏற்றி மூடினால் காற்றில் அணையாது. பின்னர் உங்கள் வீடு முழுக்க ஜெகஜ்ஜோதி தான்.

- நீலா வள்ளி

குறிப்பு : ஒவ்வொரு வண்ணமாகத்தான் தீட்ட வேண்டும். ஏனெனில், தின்னர் குழைத்துள்ள வண்ணக்கலவை எளிதில் காய்ந்து விடும். மேலும் தின்னரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ குருவும், ஸ்ரீ அன்னையும்!



ஸ்ரீ அன்னையின் அருள் பெற்ற பலரில், எங்கள் குடும்பமும் ஒன்று. என் மாமனாரான திரு. நீலகண்ட மஹாதேவ் ஜோஸ்யர் ராமேஸ்வரத்தில் மிகவும் புகழ்பெற்ற ஸ்ரீ சக்ர உபாசகர். 'சர்வசாதகாச்சாரியார்' என்ற பட்டம் பெற்றவர். ராமேஸ்வரம் கோவிலில் முக்கிய பூஜாரியாக இருந்தவர். ஜோதிடத்திலும் மாந்திரிகத்திலும் வல்லவர். அவருக்கு புதுவை, கேரளா மற்றும் பல இடங்களில் சிஷ்யர்கள் இருக்கிறார்கள்.

ஒரு சமயம் ஸ்ரீ அன்னை அவர்கள் ஏதோ உபாதையால் இருந்த பொழுது, இவரைப் பற்றித் தெரிந்து சிஷ்யர் ஒருவரை அனுப்பி வைத்தார். அப்பொழுது திரு. நீலகண்ட ஜோஸ்யர் ஸ்ரீ அன்னையைக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒரே திக்கை நோக்கி அமரச் சொன்னார். ராமேஸ்வரத்தில், தன் வீட்டில் அமர்ந்தபடியே ஜபம் செய்தார். அதில் மாறுதல் கண்ட ஸ்ரீ அன்னை, அவரை ஆசிரமத்திற்கு அழைத்துச் சந்தித்தார். மகிழ்ச்சி அடைந்த அன்னை ராமேஸ்வரத்தில் இருக்கும் எங்கள் வீட்டைப் புதுப்பித்து, வசதிகள் செய்து கொடுத்தார்.

146



அந்த வீட்டிற்கு 'அன்னை இல்லம்' என்றுதான் பெயர். புதுவையில் நீலகண்ட மஹாதேவருக்காக தங்க வீடு ஏற்பாடு செய்து, ஸ்ரீ சக்ர பூஜா செய்வதற்கு ஏற்பாடு செய்து கொடுத்திருந்தார்கள். எத்தனை கஷ்டங்கள் வந்தாலும் எங்கள் ஸ்ரீ குருவையும் ஸ்ரீ அன்னையையும் பிரார்த்தனை செய்தால் கஷ்டங்கள் நீங்கி மனதிற்கு சாந்தி கிடைக்கும்.

- ப. குமுதினி ஜோஷி

உங்கள் குடும்பத்துக்காக என்றால்!
எப்போதெல்லாம் வாய்ப்பிருக்கிறதோ
அப்போதெல்லாம் உயர்ந்த தரத்தைத்
தானே தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள்?
ஏனென்றால் உங்கள் குடும்பத்துக்கு
எப்போதும் சிறந்தது மட்டுமே தேவை!

எந்த விதமான மாசுப்
பொருட்களும் இருக்கக்கூடாது என்றால்!
மற்ற சர்க்கரைகளைப் போல்
இல்லாமல், பாரீஸ் ப்யூர் ரிஃபைண்டு
சர்க்கரை மிக நுட்பமான சிறப்பான
முறைகளின் மூலம்
சுத்திகரிக்கப்படுகிறது!

நல்ல விலை கொடுத்து ஒரு பொருளை ஏன் வாங்குகிறீர்கள்?

உங்களால் அதற்கான
வித்தியாசத்தை கண்கூடாகப்
பார்க்க முடிந்தால்!
பாரீஸ் ப்யூர் ரிஃபைண்டு சர்க்கரை
கறையில்லாமல் தூய்மையாக
ஜொலிப்பதை பார்க்க முடியுமே!

எதுவும் எப்போதுமே ஃப்ரெஷ்ஷாக
இருக்க வேண்டுமென்றால்!
பாரீஸ் ப்யூர் ரிஃபைண்டு சர்க்கரை
மிகத் தூய்மையாகப் பேக்
செய்யப்பட்டிருப்பதால் நீங்கள்
திறக்கும் போதும் ஃப்ரெஷ்ஷாய்,
தூய்மையாய் இருக்கும்!



பாரீஸ் ப்யூர் ரிஃபைண்டு சர்க்கரை
தூய்மையானது, இனிமையானது.
குழந்தைகள் பேசுவதைப் போலவே.



தூய்மை! இனிமை!!



ரேவதி சங்கரன்

உலக சக்தி பீடங்கள் ஐம்பத்தொன்றும் நம் உடலிலேயே இருப்பதாகச் சித்தர்கள் காட்டியுள்ளனர். பாரத அன்னையையே மகத்தான சக்தியாகக் காண்கிறோம்! அவளது திருமேனியிலும் ஐம்பத்தோரு இடங்கள் சக்தி பீடமாகக் கொண்டாடப் படுகின்றன. வடக்கில் சிரசில் காஷ்மீரத்தில் வைஷ்ணவியாக, தெற்கில் பாதங்களில் கன்னியாகுமரியாக, கிழக்கில் கொல்கொத்தாவில் காளிகாதேவியாக, மேற்கில் மும்பையில் மகாலக்ஷ்மியாக இப்படி நாற்புறமும் நாட்டைக் காத்து வரும் சக்தியை, நாடு முழுவதும் ஆலயங்களில் வைத்துப் பூசிப்பதில் வியப்பில்லையே!

ஒவ்வொரு தலத்தின் தனிச்சிறப்பையும் ஆலயச் சிறப்பையும் முன்னோர்கள் வழிபட்ட காரணத்தையும் வரும் தலைமுறைக்குச் சொல்லாமல் விட்டால் காலப்போக்கில் அழிந்து விடும் அல்லவா? புராணங்கள் பொய் எனச் சிலர் கருதினாலும் புராணக் கதைகள் காட்டும் பாடங்களை எடுத்துக் கொள்ளலாமே! முக்கடலின் சங்கமத்தில் முகிழ்த்தெழுந்த முத்துச் சுடராக, மூக்குத்தி ஒளி வீச நின்று காக்கும் கன்னியாகுமரியின் வரலாறு காட்டுவது என்ன?

அதிசயம்

பாணாகரன் எனும் அரக்கன் மூவுலகையும் வாட்டினான். அப்போது பிரமன், "இந்த அரக்கன் ஒரு கன்னிகையால் அழிவதுதான் விதி" எனக்கூற, அதன்படியே தேவர்களும் அன்னையைச் சரணடைந்தனர். அன்னையும் அளவற்ற சக்தியைத் தன்னுள்ளே ஒடுக்கிச் சின்னஞ்சிறு பெண் போல, மிகவும் எளிமையான தவக்கோலத்தோடு ஒரு கன்னிகையாக உதித்தாள். முக்கடலின் அலைகளின் ஓசை ஓங்காரமாக ஒலிக்க, ஆதவன் எழுவதும் விழுவதும் அவளுக்குக் காட்டப்படும் தீப ஆராதனையாக, பேரொளிப் பிழம்பாக கன்னியான தேவி மாதவம் புரிந்து வந்தாள்.

அதிசயம்... அற்புதம்... ஆனந்தம்...

14

ஈச்வரி ஜகதீச்வரி

காக்கும் கன்னித் தெய்வம்



பக்தியில் பூனையா... குரங்கா?



ஒருமுறை மகாஸ்வாமிகள் தன்னைச் சுற்றி இருந்தவர்களிடம், 'மார்ஜால, மார்க்கட' பக்தி பற்றிச் சொல்லிக் கொண்டிருந்த போது, அங்கிருந்த ஏழு வயதுச் சிறுமி ஒருத்தி அவளுடைய தாயின் புடைவையைப் பிடித்து இழுத்தபடி சிணுங்கினாள். இதைக் கவனித்த பெரியவர், "உனக்கு என்ன வேணும்? பசிக்கிறதா?" என்று பரிவுடன் வினவ அந்தச் சிறுமியோ, "எனக்கு மார்ஜாலம் மார்க்கடம் எல்லாம் புரியவே இல்லை" என்றாள். அவரும் அந்தச் சிறுமியும் கூர்மையாகக் கவனிப்பதைக் கண்டு மகிழ்ந்து, அவளுக்குப் புரியும்படிச் சொன்னார்கள். "பக்தியில் இருவகை உண்டு. ஒன்று பூனையைப் போல பக்தி, மற்றொன்று குரங்கைப் போல பக்தி. கடவுளிடம் பரிபூரணமாக நம்பிக்கை வைத்து, 'நீயே கதி! என்னைக் காப்பாற்றுவது உன் கடமை' என்று குரங்குப்பிடியாகக் கடவுளைப் பிடித்துக் கொள்வது. குரங்குக் குட்டி தன் தாயின் வயிற்றைப் பற்றிக் கொள்வது போல! மரத்துக்கு மரம் தாவினாலும் தாய்க்குரங்கு தன் குட்டியைக் காப்பதில் கவனமாக இருக்கும்.

பூனை தன் குட்டியைக் காப்பாற்றுவதற்காகப் பாதுகாப்பான இடத்திற்குத் தானே வாயில் கவ்விச் செல்லும். அது போல, 'எனக்கு ஒன்றும் தெரியாது. உன் குழந்தையான என்னை நீதான் தாய்ப் பூனையைப் போல் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று இருப்பது, பூனையைப் போல பக்தி!" என்று சொல்லி விட்டு அந்தச் சிறுமியிடம், "எந்த பக்தி உனக்குப் பிடித்தது?" என கேட்க, கொஞ்சமும் தயங்காமல் அந்தக் குழந்தை, "நான் குரங்கு!" என்றவுடன் அழகாகச் சிரித்தார். பெரியவர்கள், ஏனையோரும் இப்படிச் சொன்னதால்தான் புரிந்தது என்று தலையை ஆட்டி மகிழ்ந்தார்கள்.

கன்னி தவம் செய்த இடத்திற்கு ஐந்து கல் தொலைவில் உள்ள சுசீந்திரத்தில் உறையும் இறைவன் தாணுமாலயன். தவச் சுடரான தேவியின் பேரழகினைக் கண்டு, அவளை மணம் புரிய விரும்பினார். எல்லாத் தலங்களிலும் இறைவனும் இறைவியும் மணம் புரிந்து அருள்வது தானே மரபு? ஈசனும் தமது கருத்தினைத் தேவர்களிடத்தில் தெரிவிக்க, அனைவரும் மகிழ்வதற்கு மாறாகக் கவலையுற்றனர். அன்னையின் தவம் கலைந்தால் அசுரனை அழிப்பது எப்படி? ஈசனிடம் மறுப்புத் தெரிவிப்பதெப்படி? பிரமனிடம் தேவர்கள் முறையிட, அவரும் தன் மகனான நாரதரிடம் இதற்கான வழி ஒன்றைக் கேட்டார். நாரதர் கலகம் நன்மைக் குத்தானே!

'மதியால் எதையும் வெல்லலாம்' என்பதாக ஒரு முடிவெடுத்து, நாரதரும் ஈசவரனிடம் சென்று திருமணத்திற்கான எல்லா ஏற்பாடுகளையும் தானே செய்வதாகவும் அதற்கான நிபந்தனைகளை அன்னையின் சார்பில் தாம் தெரிவிப்பதாகவும் கூறினார்.

தம்மால் இயலாதது ஏதுமில்லை ஆதலால், ஈசனும் நாரதர் சொன்னவற்றை ஏற்றுக் கொண்டார். நாரதர் கூறிய நிபந்தனைகள் எவை எவை? கண்ணில்லாத் தேங்காய், நரம்பில்லா வெற்றிலை, கணுவில்லாக் கரும்பு, இதழில்லா மலர், காம்பில்லா மாங்காய் இவைகளே! முக்கண்ணன் முறுவல், 'இவ்வளவுதானா?' என்று கேட்பது போல் தோன்ற, நாரதர் மேலும் கூறியது இதுதான் : 'திருமணம் சூரிய உதயத்தில் நடைபெற வேண்டும். மணமகன், மணவறையில் அதற்கு ஒரு


இனி பாத்திரம் வாங்க
கடை கடையாய் ஏறவேண்டாம்!
Murugan
1985 யிலிருந்து கரண்டி தயாரிப்பில் முதன்மையானவர்கள்
இப்பொழுது பிரஸர் குக்கருடன் கரண்டி,
பாத்திரங்கள் சேர்த்து வழங்குகிறோம்
Murugan
Cutlery to Pressure Cookers
Entire cooking range!
Manufactured by : Aarumugaa Industries, 23,Venkateswara Colony 4th Street,
Arul Nagar Main Road, Kodungaiyur, Chennai - 600 051. Ph: 25555892
Available at all Leading Retail Outlets



நாழிகை முன்னதாகவே எழுந்தருள வேண்டும்!' வழக்கத்தில் இல்லாத அதிசயமான நிபந்தனைகள்!

சிவபெருமானும் இயற்கையில் இல்லாத பொருட்களை எல்லாம் உருவாக்கிச் சீதனமாக அனுப்பிவிட்டுத் தானும், கொட்டு முழக்கோடு, நந்திமுதலான பரிவாரங்கள், பூதகணங்கள் ஆர்ப்பரிக்க நள்ளிரவிலேயே புறப்பட்டார். அச்சம் ஒருபுறம் இருக்க, அதிசயமான இந்த ஊர்வலம் முடிந்தால் திருமணம் ஆகிவிடுமே எனத் தேவர்கள் எண்ணுகையில்,

நாரதர் கூறியபடித் தேவேந்திரன் ஒரு சேவலாக வந்து கூவினான். அந்த ஒரு கணத்தில் ஈசனும், 'அடாடா! மணவறையில் இருக்க வேண்டிய நேரம் கடந்து விட்டதே' எனச் சற்றும் தயங்காமல், நில்லாமல் சுசீந்திரத்திற்கே திரும்பி விட்டாராம்.

அவ்வாறு திரும்பிய இடம் இன்றும் 'வழுக்குப் பாறை' என விளங்குகிறது!

திருமணத்திற்கு வந்த சிவபூதகணங்கள் செய்வதறியாமல் தாம் எடுத்து வந்த அரிசி, பருப்பு மற்றும் எல்லாவற்றையும் அங்கும் இங்குமாக வீசி விட்டனவாம்!

அதனால் அங்குள்ள மணல், அரிசி போன்றும், பருப்பு போன்றும் பல வண்ணங்களில் சிப்பிகளாக, சங்குகளாக ஏனைய பொருட்களும் காணக்கிடைத்தது அற்புதம் அல்லவா? 'கடற்கரை மண்ணில் இத்தனை வண்ணங்களா!' என வியந்து கண்டவர், நமக்கு முந்தைய தலைமுறையினர். காலப்போக்கில் கரைந்தவை எத்தனையோ! காதில் கேட்கும் போது உண்டாகும் வியப்பு எளிதில் அடங்கி விடுவதில்லை!

அற்புதம்

நடந்தது எதையும் உணராதவள் போல், தன் குறிக்கோளை மட்டுமே மனதில் கொண்டவளாய்த் தவமணியாய்த் தீச்சுடர் போல் நின்றிருந்தாள் கன்னித் தெய்வம். அரக்கனது கொடுமைகள் பொறுக்க முடியாமல் போகவே சிலிர்த்து எழுந்தாள்! காப்பது தன் கடனே என்ற தாய்மை உணர்ச்சி மேலோங்கிட, போர்க்கோலம் தரித்துக் கன்னித்தாய் புறப்பட்டாள். வீர நடை போட்டாள். திக்குகள் அதிர்ந்தன. தீப்பிழம்பான கண்கள் சுட்டெரிக்கும் சுவாலையை உமிழ தீமையை மாய்த்தே தீருவேன் என்ற திண்ணத்துடன்,

ஆணவமே உருவான அசுரனைப் போருக்கு அழைத்தாள்; அழித்தாள். அனைத்துலகிற்கும் அமைதியை மீட்டுத் தந்தாள்! அச்சமற்ற வாழ்வினை அளித்த தேவியை, மூவுலகும் "போற்றி போற்றி" என முழங்கியதில் கடலோசையும் அடங்கியது!

பொங்கியெழுந்தவள் பனியாய்க் குளிர்ந்தாள்! தன்னுள்ளே மீண்டும் அடங்கினாள். தனது அளப்பரிய ஆற்றலை, ஆண்மையிலும் சிறந்த வீரத்தை, அண்டிய பேரை காக்க வேண்டும் என்ற கருணையில் அருளே உருவாக, அழகே வடிவாக இன்றளவும் கிழக்கு நோக்கி நின்றருள்கிறாள். தோற்றம், தவம், செயல் அனைத்துமே பிறர் நலனுக்காக! அது தானே பெண்மையின் உட் தத்துவம்!

வளர்பிறையை முடியில் தாங்கியவளாய்... ஒரு கையில் இலுப்பை மலர் மாலை தாங்கி, மறுகையைத் தொடையில் வைத்தபடிக் கருணை விழிகளால் நம்மையெல்லாம் அன்பு மழையில் நனைத்தபடி, "நீலத்திரைக்கடல் ஓரத்திலே நின்று நித்தம் தவம் செய்யும் குமரி, கன்னியாகுமரி!" (அக்காலத்தில், கடலில் செல்லும் கப்பலிலிருந்து தேவியின் மூக்குத்திச் சுடரைக் கண்டு கலங்கரை விளக்கம் என நினைத்ததும் உண்டாம்).

நமது தாய்நாட்டின் தென் எல்லையில் காவல் தெய்வமாய்க் காத்து நிற்கும் கன்னித் தெய்வத்தை கைகூப்பித் துதிப்பதை விட நம்மால் வேறு என்ன செய்ய முடியும்?

ஆனந்தம்

வேறெந்தக் கோயிலிலும் காணாத அமைதியை இங்கு காண முடிந்தது. மக்கள் முண்டியடித்துக் கொண்டு செல்வதோ, ஒருவரை ஒருவர் இடிப்பதோ இல்லை. அனாவசியமான பேச்சுகள் இன்றி அத்தனை பேர்களும் மோனத் தவம் செய்யும் குமரியை மோனமாகவே வழிபடுகிறார்கள். பிரகாரத்தைச் சுற்றி வரும் போது ஒரு பெரியவர் மலையாளம் கலந்த தமிழில் என்னிடம் மெல்லப் பேசக் கொடுத்தார்.





❑ தாம்பாளங்களில், கலர் கோலப் பொடி தூவி, அதில் விளக்குகளை வைத்தால், அழகாக இருப்பதோடு, விளக்கின் சூட்டை கோலப் பொடி தாங்குவதால், எடுத்துச் செல்லும்போது கைகள் சுடாது.

❑ பெரிய விளக்குகளின் பாதங்களில் சம்கியை அடுக்கி வைத்தால், ஒளிபட்டு எதிரொளித்து ஜெகஜ்ஜோதியாய்க் காட்சி தரும்.

"இவள் யார் தெரியுமா? தேவகியின் எட்டாவது குழந்தை என நினைத்துக் கம்சன் கொல்ல வந்தபோது, அவனுக்கு எட்டாமல் வானில் நின்று, 'கண்ணன் கோகுலத்தில் வளர்கிறான்' என்று கூறிய மாயைதான்! திருமாலின் தங்கை! மகா சக்தி!"

"ஒவ்வொரு வருடமும் புரட்டாசி மாதம் சிவராத்திரி அன்று அன்னை அசுரனைப் போர்க்களத்தில் மாய்த்ததைச் சிறப்பாகச் செய்வது வழக்கம். உச்சைசிரவஸ் எனும் இந்திரனுடைய அசுவத்தில் அன்னை ஆரோகணித்துப் போர்க்களம் செல்வது, 'அப்பு காத்தல்' எனப்படுகிறது. தலத்தை விட, கோயிலை விட, குமரி தீர்த்தம் மிகவும் புனிதமானது. ஆதி சேது இதுதானாக்கும்!" அவர் சொல்வதையெல்லாம் மௌனமாக மனதில் வாங்கிக் கொண்டபோது, "சரி! நீங்கள் போய் தரிசனம் பண்ணுங்கோ. இங்கே முக்கடல் சங்கமத்திலே சூரிய உதயத்தையும் அஸ்தமனத்தையும் பார்க்காமல் விட்டுடாதீங்கோ! ஓ! நீங்கள் மஹாபாக்கியசாலி! இன்னைக்கு பௌர்ணமி! இருந்து சூரிய அஸ்தமனத்தையும் சந்திர உதயத்தையும் ஒரு சேரப்பார்த்துட்டுப் போங்கோ! மறக்கருது!"

அவர் சொன்னது மனதில் மணியாக ஒலிக்க, உள்ளே சென்று கருவறையில் கண்குளிரக் காட்சி தரும் கருணைப் பேரெழிலைக் காணும்போது, மெல்லிய புன்னகை மிளிரும் அழகு முகத்தில் நம்மை மறந்து லயிக்கும் போது, எல்லாம் மறக்கிறது. சுடர் விழிகள் இரண்டுமே உதிக்கும் சூரியனாக, மாலை நேரத்துச் செங்கதிராகத் தெரிகிறது! பௌர்ணமி நிலவைப் போய்ப் பார்க்க வேண்டுமா! இங்கே ஒளி வீசும் அன்னையின் முகம் அல்லவோ முழு நிலவு? முக்கடல், உதயம், அஸ்தமனம் எல்லாம் அந்த மூக்குத்திச் சுடரழகி முக ஒளியின் முன் எம்மாத்திரம்?



❑ நவதானியங்களை, விளிம்பு உள்ள தட்டுகளில் மணல் பரப்பி நீர் தெளித்து விட்டால், இரு நாட்களில் முளை விட்டிருக்கும். இந்தச் செடிகளுக்கு இடையே குத்து விளக்கை வைத்து நடுக்கூடத்தில் வைத்தால் அழகாக இருக்கும்.

- என். கோமதி



டிசம்பர் 2005

சொக்கத் தங்கம்!

-ஆர். கிரிஜா சுந்தர்

முதலுக்கு
மோசம் போனவர்கள்...
கூடு கட்டி முட்டை போட்டு
அடைகாத்து குஞ்சு விரித்துப்
பின் குஞ்சுகளாலேயே
நிராகரிக்கப்பட்டவர்கள்!

இவர்கள்
தங்களது இதயத்தை
குஞ்சுகளுக்காக
கூறுபோட்டு கூறுபோட்டுக்
குலைந்து போனவர்கள்!
இவர்களிடம்
இரவைப் பகலாக்கும்
மா மந்திரம் ஒன்றிருக்கிறது!

வீட்டின் படிக்கல்லாயிருந்து
தமது ரத்தத்தாலும் சதையாலும்
ஒரு சாம்ராஜ்யத்தையே
நிர்மாணித்தவர்கள்;
"வீட்டுக்கு வெளியே நீ போ" என்று
வீசியெறியப்படுகிறார்கள்!

முதியோர் தினம்
இந்தச் சொக்கத் தங்கங்களை
கொஞ்சம் வெளிச்சத்தில்
காட்ட உருவானதுதான்!



கட்டுரை ஆக்கம் : ஜி.எஸ்.எஸ்.

கொஞ்சம் சிரிப்பு –

"டாக்டர், வலியிலே உயிர் போகுது" உள்ளே நுழையும்போதே கதறலோடு நுழைவார்கள்.

சட்டென்று, "அப்படியா? எந்தத் திசையிலே உங்க உயிர் போயிட்டிருக்கு? காட்டுங்களேன்" என்பேன். அடுத்த நொடியில் மொத்தச் சூழலும் மாறி விடும். கூட வந்தவர்கள் மட்டுமல்ல, நோயாளியும் வலியை மறந்து (அல்லது வலியையும் மீறி) சிரிக்கத் தொடங்கி விடுவார்.

என்னைப் பொறுத்தவரை, டாக்டரே ஒரு தொற்றுநோய்க்குக் காரணமாக இருந்தால் தவறில்லை. சிரிப்பு எனும் தொற்றுநோய்! அது பாதி வலியைப் போக்கடித்து விடும்.

ஆனால் எல்லோரும் எப்போதும் சிரிப்பார்கள் என்று கூற முடியாது. அதுவும் மற்றவர்களைக் கேலி செய்தால் வெடித்துச் சிரிக்கும் சிலர், தன்னைப் பற்றிய கேலியை மட்டும் பொறுத்துக் கொள்ளவே மாட்டார்கள்.

அடையாறிலுள்ள ஒரு பிரபல மருத்துவமனையில், ஒரு அம்மாள் தொடைப்பகுதியில் அடிபட்டுக் கொண்டு வந்திருந்தார். வலியில் துடித்துக் கொண்டிருந்தார். அவருக்குப் படுக்கைப் புண் வராமலிருக்க அவ்வப்போது அவர் படுத்துக் கொள்ளும் கோணத்தை மாற்றியமைக்க வேண்டியிருந்தது.

அடிபடாத காலை மடித்து அவர் இடுப்பைத் தூக்கச் சொன்னேன். எப்படித் தூக்க வேண்டும் என்பதையும் விளக்கினேன். அது ஒரு சிறந்த உடற்பயிற்சியும் கூட என்றேன்.

உடனே அவருக்கு உதவ அவரது இரண்டு மருமகள்களும் முன்வந்தார்கள். அப்போது அந்தம்மாள் "டாக்டர் சொன்னதைக் கேட்டுக்கிட்டீங்களா? அவர் சொன்னபடிதான் என்னைத் தூக்கணும்" என்றாரே பார்க்க வேண்டும்!

"ஏம்மா இவங்க தூக்கினா அது அவங்களுக்கான உடற்பயிற்சியாகும். நீங்களே தூக்கிக்கிட்டாத்தான் உங்களுக்கு அது உடற்பயிற்சி"





என்றேன். அனைவரும் சிரித்தனர் - ஒருவரைத் தவிர.

மறுநாள் நோயாளியின் மகன், "டாக்டர் நீங்க ஜோக்கடிச்சதிலே எங்கம்மா அப்செட் ஆயிட்டாங்க" என்றார். ஆக இந்த ஜோக் என் நோக்கத்துக்கு எதிரான விளைவைத் தந்து விட்டது. பாத்திரமறிந்து பிச்சை இடு என்பதைப் போல பிறர் மனதை அறிந்து நகைச்சுவையை அவிழ்த்து விடு என்பதை உணர்ந்தேன்.

சில சமயம் கடும் உளைச்சல் ஏற்படும் போது சிரிக்க முடியாதுதான். சிலர் வாரக் கணக்கில், மாதக்கணக்கில் என்று சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டி வரும். இந்தக் காலகட்டததில் அவர்கள் வீட்டு நிலை தலைகீழாக மாறி விடும்.

அதுவும் ஆண்களைவிட பெண்கள் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளும்போது அவர்களின் வீட்டு நிலைமை மிகவும் மோசமடைந்து விடும். ஒரு ஆண் படுத்துக் கொண்டால், அவன் மனைவி எப்படியாவது வீடு, மருத்துவமனை ஆகிய இரண்டு கடமைகளையுமே பாலன்ஸ் செய்து விடுவாள். ஆனால் ஒரு ஆணால் அப்படி முடியாது.

எனவே விபத்தில் சிக்கிக் கொள்ளாமல் இருப்பது ஆண்களை விட பெண்களுக்கு மிக முக்கியம் என்று கூடச் சொல்லலாம்.

'என்ன சொல்கிறீர்கள்? விபத்து என்பதே எதிர்பாராமல் நடப்பதுதானே' என்கிறீர்களா? உண்மை. ஆனால் பல

–கொஞ்சம் எலும்பு!

எலும்பு முறிவு சிகிச்சை மருத்துவர்
டாக்டர் எம். பார்த்தசாரதி

தடவை நம் கவனக் குறைவே விபத்துக்குக் காரணமாக இருந்து விடுகிறது.

மந்தைவெளி அடுக்கு மாடிக் குடியிருப்பில் பால்கனியில் நின்று கொண்டிருந்த ஒரு பெண்மணி, கீழ்ப்பகுதியில் சற்று உள்ளடங்கி நின்று கொண்டிருந்த இன்னொரு பெண்மணியிடம் பேசுவதற்காக இடுப்புக்கு மேலே உள்ள பகுதியை மேலும் மேலும் வளைத்ததில் கீழே விழுந்து எலும்புகளை முறித்துக் கொண்டதை வேறு எப்படிச் சொல்ல?



உங்கள் வீட்டு மாடிப்படிகளில் ஷூ பாலீஷ், சிறு துணி ஆகியவை இருக்கிறதா? உடனடியாக அவற்றை அப்புறப்படுத்துங்கள். ஏதாவது பேப்பர் இருந்தால் கூட அதை நீக்கத் தவற வேண்டாம். ஒரு சின்ன சறுக்கல் போதுமே, ஒருவரைத் தொடர்ந்து படுக்கை வாசம் செய்ய வைக்க!

பெண்கள் டூவீலர்களில் செல்வது அவர்கள் தன்னம்பிக்கையைக் காட்டும் சந்தோஷமான விஷயம். ஆனால், காலையில் அலுவலகத்துக்கு டூவீலரில் செல்லும் பல பெண்களின் முகத்தில் ஒருவித பதற்றத்தைப் பார்க்கிறேன். என்ன செய்ய? காலையில் சீக்கிரமே எழுந்து சமையலைச் செய்த சோர்வு. தவிர குடும்பத்தில் அத்தனை பேரும் கிளம்பிச் செல்லவும் ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும். இத்தனையும் செய்து முடித்தால் அலுவலகத்துக்கு பெரும்பாலும் லேட்டாகத்தான் கிளம்ப வேண்டியிருக்கிறது.

தெருவில் போகும்போது விபத்துகளை எதிர்பாருங்கள். எதிராளி தப்பு செய்யக்கூடும் என்று நினைத்து வண்டியை ஓட்டுங்கள். "நான் சரியாத்தானே போனேன். அவன் மேலேதான் தப்பு" என்று புலம்பிப் பலனில்லை. எலும்பு முறிந்தால் யார் அவஸ்தைப்படுவது?

எப்படியாவது சரியான நேரத்தில் கிளம்புங்கள். இதற்கு இன்னும் கொஞ்சம் திட்டமிட வேண்டி இருக்கலாம். 'ஆபீசில் நுழைந்தவுடன் நம்மையும் கடிகாரத்தையும் மாறி மாறி பார்த்து கடுகடுப்பாரே? நாக்கைப் பிடுங்கிக் கொள்ளும்படி ஏதாவது கேட்டு விட்டால்!'' என்று நினைத்துக்கொண்டே வண்டி ஓட்டினால் விபத்துக்கு வாய்ப்பு உண்டு. எதுவாக இருந்தாலும் ஆபீசில் வண்டியை நிறுத்திய பிறகு யோசிக்கலாம் என்று முடிவெடுத்துக் கொள்ளுங்கள் (ஒருவேளை அன்று மானேஜரே உங்களை விடத் தாமதமாக அலுவலகத்துக்கு வரலாம்).



சரி, எத்தனை கவனமாக இருந்தாலும் சில விபத்துகள் ஏற்படத்தான் செய்கின்றன. தவிர கால்களுக்கு, மூட்டு வலி, முதுகுப் பிடிப்பு என்றெல்லாம் வந்து தொலைக்கிறதே, அதையெல்லாம் விரட்டுவது யார் கையில் இருக்கிறது என்கிறீர்களா? பெரும்பாலும் உங்கள் கையில். மற்றபடி எங்கள் கையில். அதையெல்லாம் வரும் இதழ்களில் பார்ப்போமே.

(தொடரும்)

அஞ்சிலே ஒன்று பெற்றான் அஞ்சிலே ஒன்றைத்தாவி
அஞ்சிலே ஒன்று ஆறாக ஆரியர்க்காக ஏகி
அஞ்சிலே ஒன்று பெற்ற அணங்கைக் கண்டு அயலார் ஊரில்
அஞ்சிலே ஒன்று வைத்தான் அவன் நம்மை அளித்துக் காப்பான்.

ஐம்பூதங்களில் ஒன்றான காற்றின் மைந்தன், வானில் தாவிக் கடலைத் தாண்டி, நிலமகளான சீதையைக் கண்டு ராமனைப் பற்றிய நல் வார்த்தைகள் கூறிப் பகைவனுடைய நாட்டில் எரியூட்டிய வீரன் அனுமன், நம்மையெல்லாம் காத்து அருள்வான்!

எங்கெல்லாம் ராம காதை சொல்லப்படுகிறதோ, அங்கெல்லாம் சிரமேல் கைகுவித்துக் கண்களில் ஆனந்தக் கண்ணீர் பெருக அனுமன் கேட்டு மகிழ்கிறார் என்பர்.

ராமாயணச் சொற்பொழிவு நடக்கும் இடத்தில், இன்றும் அனுமனுக்கென்று ஒரு ஆசனம் இட்டு வைப்பதைக் காண்கிறோம். அளவற்ற வலிமை, அறிவுக்கூர்மை, மாறாத பக்தி, எதையும் சாதிக்கும் திறன் இத்தனையும் கொண்டு விளங்கும் சொல்லின் செல்வனை, சுந்தரனை, மந்தரம் ஒத்த தோளனை, நித்திய வாழ்வு பெற்ற சிறிய திருவடியைப் பணிகிறோம்! மார்கழித் திங்கள் அமாவாசையில் மூலத் திருநாளில் அனுமனது ஜெயந்தி கொண்டாடப்படுகிறது.

திறல் விளங்கு



திருத்தணிக்கு அருகாமையில் அமைந்துள்ள கிராமம் நல்லாட்டூர். இங்கு ஸ்ரீ ஜயவீர மங்கள ஆஞ்சநேயர் ஆலயம் அமைந்துள்ளது. வியாசராயஸ்வாமிகள் அவர்களால் நிறுவப்பட்ட மிகப் பழமையான ஆலயம் இதனை அழகுறப் பராமரித்து வருகின்றனர். அரிய மூலிகை நந்தவனமும் திருக்குளமும் அமைதி தேடி வருவோர்க்கு சஞ்சீவியாக விளங்குகிறது. 'கண்டேன் சீதையை' என்ற நல்வாக்குடன் வெற்றி வீரனான மாருதி வலக்கை அபயம் காட்ட, இடக்கையில் தாமரை மலர் ஏந்தி வீரக்கழல் அணிந்து ஓங்காரமாக உயர்ந்த வாலில் மணியொலிக்க விளங்குகிறார். மங்களம் அருளும் மாருதியைப் பணியும் பக்தர்கள் தம் வாழ்வில் மனநிறைவும் வளமும் மேலும் மேலும் பெருகும் என்பதில் ஐயமில்லை! தொ.பே. 04118-270666

கோயம்புத்தூர் அவினாசி சாலையில் பீளமேட்டில் அமைந்துள்ளது அஷ்டாம்ச ஸ்ரீ வரத ஆஞ்சனேயர் ஆலயம். வரம் கொடுக்கும் திருக்கரம், இடக்கையில் இடர்தீர்க்கும் கதாயுதம், மேற்கு நோக்கிய திருமுகம், யமபயம் போக்கும் தெற்கு நோக்கிய பாதங்கள், குபேரனுடைய திக்கான வடக்கு நோக்கிய வால், சிவ அம்சமே அனுமன் என்பதற்காகச் சிவலிங்கத்தினுள் அமைந்த திரு உரு, அனுமனுடைய அருட்கரத்தில் அமர்ந்தருளும் திருமகள், எங்கிருந்து



மாருதி!

தரிசித்தாலும் உயிரோட்டமான அருளொளி பொழியும் திருவிழிகள். இப்படி எட்டு விசேஷமான குணங்களைக் கொண்டு விளங்கும் அனுமனது திருக்கோலம் அற்புதம்!

மார்கழி மூலத்தில் மலரங்கி, தை மாதப் பிறப்பில் கரும்புவனக் கோலம் இன்னும் பழக்காப்பு, ராஜ அலங்காரம், வெண்ணைக் காப்பு, செந்தூரக் காப்பு, பத்தாயிரத்து எட்டு வடைக் காப்பு, பச்சைத் திருமேனி, பொன் சந்தனக்காப்பு, முத்தங்கி சேவை என அன்பர்கள் விரும்பிய வண்ணம் திருக்கோலம் காட்டும் அஞ்சனை புத்திரனை வணங்கி மகிழப் பக்தர்கள் வந்தவண்ணம் இருக்கின்றனர். மாரியில்லாமல் மலிந்த கொங்கு நாட்டுக்கு மழைச் செல்வமும் நீர்வளமும் நிறைத்த மாருதி என்றும் நிறைவோடு அன்பர்கள் பணிகிறார்கள். தொ.பே. 9443334624

அஞ்சனை பெற்றெடுத்த அருந்தவப்புதல்வன்
செல்வன்
செஞ்சுடர்க் குலத்துதித்த சிலையணி ராம தூதன்
வஞ்சகர் தமையடக்கி வணங்கிடும்
அன்பர்க்கென்றும்
அஞ்சலென்றருளும் வீரன் அனுமனைப்
போற்றுவோமே!

ஹனுமத் ஜெயந்தி

"கஸ்தூரி..."

"என்னங்க...?"

"இங்கே வா..."

கைவேலையை போட்டு விட்டு கணவன் ராஜாவிடம் வந்தாள் கஸ்தூரி. அலுவலகம் கிளம்பிக் கொண்டிருந்த ராஜா, பர்ஸைப் பிரித்து வைத்துக் கொண்டு குழம்பிக் கொண்டிருந்தான்.

"கூப்பிட்டீங்களே..."

"ம்.. பர்ஸில் இருந்து பணம் ஏதும் எடுத்தியா?"

"இல்லையே..."

"பால்காரர்க்கு கொடுக்கணும்னு சொல்லிக்கிட்டிருந்தியே..."

"ஆமாம். அது பத்தாம் தேதிதான். இன்னும் நாலு நாள் இருக்கே..! அப்போ கேட்டு வாங்கிக் கொடுக்கலாம்னு விட்டுட்டேன்."

"ம்..."



தேவைகள் ஆயிரம்!

- படுதலம் சுகுமாரன்

"என்னங்க... பணம் குறை யுதா..?"

"ஆமாம்."

"எவ்வளவு?"

"இருநூறு குறையுது..."

"இருநூறா?"

"ஆமாம்..."

"நல்லா எண்ணிப் பார்த்தீங்களா... வேறெதுவும் செலவு பண்ணியிருப்பீங்க. யாருக்காவது கொடுத்து... மறந்துட் டிருக்கலாம்."

"சான்ஸே இல்லை. இப்பெல்லாம் நான் யாருக்குப் பணம் கொடுத்தாலும் என்ன செலவு செய்தாலும் உடனே குறிச்சு வச்சிடுறேனே..."

"வழியில தொலைச்சிருப்பீங்க... உங்களுக்குக் கவனக்குறைவு..."

"பர்ஸுக்குள்ள நூறு ரூபாய் நோட் டுக்களாய் பதினாறு நோட்டு வச்சு, ஜிப் போட்டு மடிச்சு வச்சிருந்ததுல, ரெண்டு நோட்டு மட்டும் தனியாக தொலைஞ்சுடுமா என்ன?"

"அதுக்கு ஏன் என் மேல கோபிக்கறீங்க... நான் எடுக்கலை. அப்பாவும் சரி, அனுவும் சரி இந்த மாதிரி காரியங்களைச் செய்ய மாட் டாங்க. நம்ம வீட்டுல வேலைக்காரியும் கிடையாது. வெளி ஆட்கள் யாரும் கூட வீட்டுக்கு வந்து போகலை. இந்த வீட்ல வச்சு பணம் காணாமப் போக வாய்ப்பேயில்லை - என்று கஸ்தூரி அழுத்தம் திருத்தமாய்ச் சொன்னாள்.

வேறு என்னமோ பேச ராஜா வாய் திறந்தான்.

அதற்குள் அப்பா சுந்தரமூர்த்தி, கடைத் தெருவுக்குப் போய் வந்து விட் டிருந்தார்.

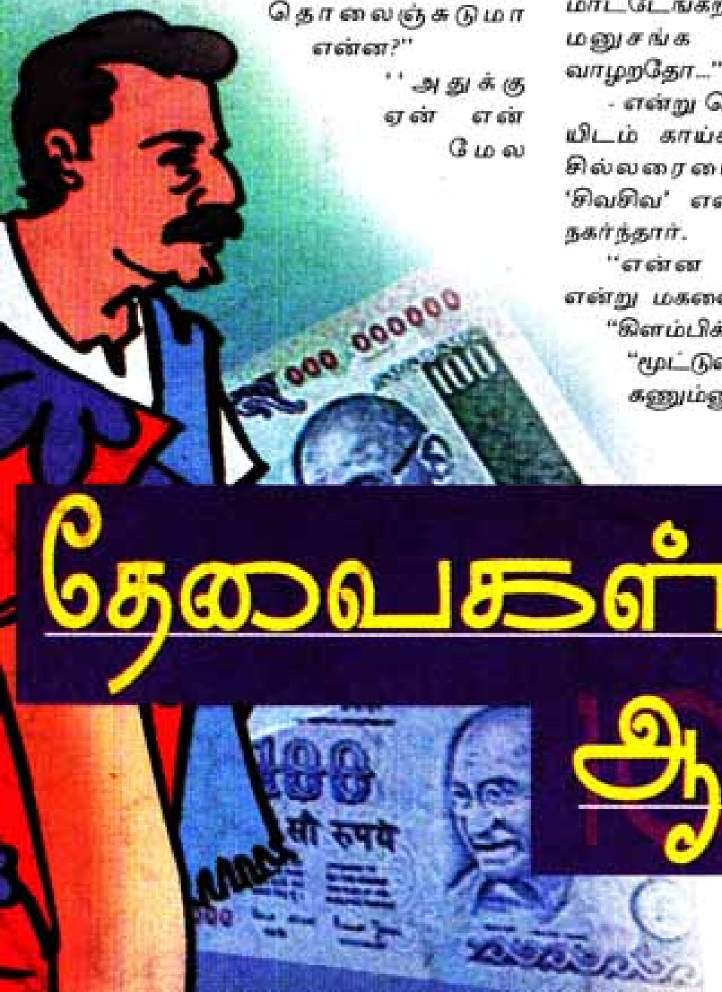
"காலம் கெட்டுத்தான் போச்சு. சிந்துவாரில்லாத கீரைக்கட்டு அஞ்சு ரூபாய் சொல்றான். ஒரு பிடிகூட தேறாது. அழுகின தக்காளியைக் கூட கிலோ இருபதுக்கு பைசா குறைக்க மாட்டேங்கறான். இப்படியே போனால் மனுசங்க எப்படித்தான் உயிர் வாழறதோ..."

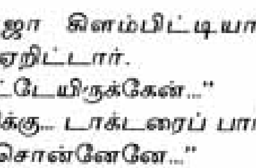
- என்று சொல்லிக் கொண்டு கஸ்தூரி யிடம் காய்கறிக் கூடையையும் மீதிச் சில்லரையையும் கொடுத்துவிட்டு 'சிவசிவ' என்று சொல்லிக் கொண்டு நகர்ந்தார்.

"என்ன ராஜா கிளம்பிட்டியா?" என்று மகனை ஏறிட்டார்.

"கிளம்பிக்கிட்டேயிருக்கேன்..."

"மூட்டுவலிக்கு... டாக்டரைப் பார்க் கணும்னு சொன்னேனே..."





"ஆமாம். வாங்களேன்... க்ளினிக்கில் உங்களை 'ட்ராப்' பண்ணிட்டுப் போறேனே..."

"நான் இப்பத்தான் மார்க்கெட் போய்த் திரும்பறேன். இன்னும் டிபன் சாப்பிடலை. சாப்டுட்டு அனுவைக் கொண்டு போய் ஸ்கூலில் விடணும்... நிறைய வேலையிருக்கு... கஸ்தூரிகிட்ட பணம் கொடுத்துட்டுப் போ. நான் பிறகு டாக்டரைப் பார்க்கறேன்"

என்று சொல்லிவிட்டுப் போனார்.

ராஜா, இருநூறு ரூபாய் எடுத்து மனைவியிடம் கொடுத்து,

> ❖ **முதியோர் இருக்கும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஓர் ஒளிமிக்க மணி இருக்கிறது.**
>
> ***- சீனப் பழமொழி***
>
> **தகவல் :**
>
> **வயலூர் பா. குணா**

"அப்பாகிட்ட கொடுத்து ஞாபகமாய் டாக்டரைப் பார்க்கச் சொல்லு. மாசத்துக்கு ரெண்டு தரமாவது டாக்டர்கிட்ட ஓடறார். இதுக்குப் பேசாம மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சையே பண்ணிடலாம்" என்றான்.

"ஒண்ணு சொல்லட்டுமா?' தயங்கினாள் கஸ்தூரி.

"என்ன சொல்லு..."

"டாக்டரைப் பார்க்கறேன்னு அடிக்கடி சொல்றாரே தவிர, அப்பா உண்மையிலேயே போய்ப் பார்க்கிறாரான்னு சந்தேகமாயிருக்கு..."

"என்ன சொல்றே?"

"டாக்டரைப் பார்க்காம, மருந்துக் கடையில இவராகவே ஏதாவதொரு ஆயின்மெண்ட் வாங்கிட்டு வந்துடறார்ன்னு தோணுது. ஒருமுறை கூட ப்ரிஸ்கிரிப்ஷனைக் கண்ணில் காட்டறதேயில்லை."

"சரி... சரி... நீயா எதையாவது கற்பனை பண்ணிக்காதே. அப்புறம் பேசிக்கலாம். எனக்கு டயமாச்சு..." என்று அலுவலகம் கிளம்பினான் ராஜா.

அலுவலகத்தில் வேலையே ஓடவில்லை ராஜாவுக்கு.

காரணம் அந்த இருநூறு ரூபாய்.

யோசித்துப் பார்த்ததில், சமீபகாலமாக அவ்வப்போது அவன் பர்ஸிலிருந்து பணம் காணாமல் போவது நிகழ்ந்திருப்பது நினைவுக்கு வருகிறது.

அப்போதெல்லாம் மனதில் உறுத்தல் ஏற்பட்டதில்லை. தானே செலவழித்திருக்கலாம்; மறந்திருக்கலாம்; அஞ்சும் பத்தும் கை தவறுவதோ, கணக்கில் வராமல் போவதோ பெரிய விஷயமில்லை.

முன்பெல்லாம் நண்பர்களுக்குச் செலவழிப்பது, பத்திரிகைகள் வாங்குவது போன்ற சில்லரைச் செலவுகள் உண்டு அவனுக்கு.

ஒருமுறை கஸ்தூரிதான் அவனுக்கு எடுத்துச் சொன்னாள்.

வீட்டுக்கு ஆகும் செலவுகளின் பட்டியலையும் அவனுக்குத் தினசரி செலவாகும் பணத்தின் பட்டியலையும் அவனிடம் போட்டுக் காட்டினாள்.

அவன் திகைத்துத்தான் போனான்.

வீட்டுச் செலவுக்கு இணையாக, அவனது கைச்செலவுகள் இருந்தன.

இனி வீண் செலவுகளைக் குறைப்பது என்றும் முடிந்தால் அறவே தவிர்ப்பது என்றும் தீர்மானித்து, அந்தப் பணத்தை சேமிப்பதென முடிவு செய்தான்.

அதன் பிரகாரம், குழந்தையின் பேரில் வங்கிக் கணக்குத் தொடங்கி மாதா மாதம் ஒரு தொகை போட்டு வரத் தொடங்கினான். தன் பெயரிலும் கஸ்தூரி பெயரிலும் பாலிசி எடுத்தான். அவ்வப்போது கைக்கு வரும் அலவன்ஸ், அரியர்ஸ் பணத்தை தங்கம், வெள்ளி நகைகளாக மாற்றி மனைவி கையில் கொடுத்து 'நல்ல பிள்ளை'யாகி வந்தான்.

எல்லாம் 'கமிட்' பண்ணிக் கொண்டதில், இப்போதெல்லாம் மாதச்

சமீபத்தில் மாவு அரைக்க மில்லுக்குச் சென்றிருந்தேன். அரைத்த மாவின் கட்டணத்தை, நான் கொண்டு சென்றிருந்த தூக்கிலேயே ஒரு சீட்டில் எழுதி வைத்திருந்தார். பொதுவாக மில்களில் மெஷின் சத்தத்தில் கடைக்காரர் சொல்லும் கட்டணம், நம் காதுகளில் சரியாக விழாது. இந்தச் சங்கடத்தைத் தவிர்க்க, இந்த மில்லில் கையாளும் முறையை மற்ற மில்காரர்களும் பின்பற்றலாமே!

- வி. சுமதி.



செலவுகளை குறித்து வைத்துக் கொள்ளத் தொடங்கியிருந்தான். ஒன்றிரெண்டு கணக்கில் வராமல் போகலாம்.

ஆனால் நூறு, இருநூறு... அதிலும் அடிக்கடி...

அவனுக்கு பெருமூச்சுதான் வந்தது.

சில தினங்கள் கழிந்தன. எதுவும் நடக்காமலே பிறகு இயல்பு நிலைக்கு வந்து விட்டான் ராஜா.

ஆனால், ஒருநாள் அந்தச் சம்பவம் நடந்து விட்டது.

ஒரு நள்ளிரவு -

ராஜாவுக்கு சட்டென விழிப்பு வந்தது. ஏதோ சப்தம்..

எழுந்து கொள்ளாமல் படுத்தவாக்கிலேயே பார்த்தான்.

மங்கலான வெளிச்சம்.

அவன் மனைவியும் குழந்தையும் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில்.

ஒரு உருவம் தயங்கித் தயங்கி அந்த அறைக்குள் நுழைந்தது. ஒருகணம் நிதானித்தது. ராஜா விழித்திருந்த விஷயம், இருட்டில் அந்த உருவத்திற்கு தெரிந்திருக்கவில்லை.

ராஜாவின் உடைகள் தொங்க விட்டிருந்த இடத்திற்கு நகர்ந்து தேடி பர்ஸை எடுத்து... உள்ளே துழாவி, கைக்குக் கிட்டியதில் ஒரு நோட்டை உருவிக் கொண்டு, பர்ஸை பழைய இடத்தில் வைத்து விட்டு ஓசையின்றி வெளியேறிற்று.

மனம் உடைந்து போனான் ராஜா.

கோபத்துக்குப் பதில் துக்கமும் அவமானமும் ஏற்பட்டது.

அவனையும் மீறி கண்கலங்கியது.

அவன் வேதனைக்கு, இரவே சாட்சியானது.

மறுநாள், அவனைத் தவிர வீட்டில் எல்லோரும் வழக்கம் போல் இயங்கினர். ராஜாதான் பிரமை பிடித்தாற்போல் இருந்தான். யோசனை பண்ணிக் கொண்டே குளித்தான், சாப்பிட்டான்.

"அப்பா கிளம்புங்க..." என்றான்.

சுந்தரமூர்த்தி, "எதுக்கு?" என்றார்.

"கஸ்தூரி... இன்னைக்கு நீ குழந்தையைக் கூட்டிக்கிட்டுப் போ. நான் அப்பாவை டாக்டர்கிட்ட அழைச்சிக்கிட்டுப் போறேன்..." என்றான் ராஜா.

"நேத்துதான் பணம் கொடுத்தியே... நான் போய்ப் பார்த்துட்டு மருந்தெல்லாம் கூட வாங்கிட்டு வந்தேனே..."

"பொய்... மாமா... டாக்டர் ஊசி போடுவாருன்னு பயந்துக்கிட்டு, நீங்க கடையில மருந்து வாங்கிட்டு வர்றது தெரியாதா... பேசாம அவர் கூட போய் டாக்டரைப் பார்த்துட்டு வாங்க..." என்றாள் கஸ்தூரி.

"இல்ல... நான் வந்து..."

"வாங்க அப்பா..."

- வற்புறுத்தி அப்பாவை ஸ்கூட்டரில் உட்கார வைத்துக் கொண்டு கிளம்பினான் ராஜா.

கோயில் பிரகாரத்தில் கூட்டம் இல்லை.

மேகமூட்டத்தால் சில்லென்றிருந்தது.

சுந்தரமூர்த்தியின் முகம் வெட்கத்தில் சிவந்து போயிருந்தது. கூடவே கோபமும். பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருக்கும் மகனை ஏறிட்டுப் பார்க்க இயலவில்லை. வானத்தைத்தான் பார்க்க முடிந்தது. பார்த்துக் கொண்டு நீண்ட நேரம் மௌனமாக இருக்க முடியவில்லை.

மகன் கேள்விக்கு பதில் சொல்லியாக வேண்டும்.

மெல்லிய குரலில், "ஆமாம் ராஜா. நான்தான் அப்பப்போ... உன் பர்ஸிலிருந்து பணம் எடுத்தேன். மருத்துவச் செலவுக்குன்னு அடிக்கடி பணம் வாங்கிக்கிட்டேன். மருமகள்கிட்ட சின்னச் சின்ன செலவுகள்ல கரெக்டா கணக்கு காண்பிச்சுட்டு... பெரிய செலவுகள்ல கைவச்சிருக்கேன். நாலு வருஷமா... இப்படிக் கொஞ்சம் கொஞ்சமா எடுத்து இருபதாயிரம் வரைக்கும் சேர்த்துக்கிட்டேன். ஒரு லட்சமாவது சேர்த்துடணும்னு வைராக்கியம். சாமர்த்தியம் போதலை எனக்கு. பாதியில மாட்டிக்கிட்டேன்..."

"ஏன்பா... நான் என்ன குறை வச்சேன்னு இப்படி? லட்ச ரூபாய் உங்களுக்கு எதுக்கு?"

"எனக்குன்னு எதுவும் வேணாமா?"

"என்ன சொல்றீங்க, அப்பா..."

"எனக்குன்னு என்ன இருக்கு? வீடா, வாசலா! இருந்ததெல்லாம் வித்து உன் அம்மாவுக்கு வைத்தியம் பார்த்தேன். ஏமாத்திட்டாள். ரிடையர்மெண்ட் பணத்துலே உனக்கு வேலை வாங்கிக் கொடுத்து கல்யாணமும் பண்ணி வைச்சேன். பென்ஷன் இல்லாத உத்தியோகம். ரிடையர்மெண்டுக்கு பிறகு ஒரு வருமானமும் இல்லை. வாழ்க்கையில எனக்கு ஒரு பயம் வந்திருச்சுடா. மேலும் ஒவ்வொரு தேவைக்கும் உன்னை எதிர்பார்த்து நிக்கறேன். தேவைக்குக் கொடுக்கறே! ஆனால் ஆசைக்கு..."

"ஆமாம்டா. வயசாயிட்டா அவனுக்கு ஆசைகளே இருக்கக்கூடாதா... நியாயமான ஆசைகள் இருக்கும். தெருவில் போற சோன்பப்டி வேணும்னு கேட்டால் நீ என்ன நினைப்பே. தியேட்டருக்குப் போய் படம் பார்க்கணும்னு ஆசை. புரிஞ்சுக்கிட்டு நீ அனுப்பி வைப்பியா? என் சினேகிதனை கூட்டிக்கிட்டு சந்தோஷமா ஓட்டலுக்குப் போவணும்னு ஆசைப்பட்டு, உன்கிட்டே பணம் கேட்டால் தருவியா... இதுபோல சின்னச் சின்னதா நிறைய ஆசைகள். எனக்குன்னு கொஞ்சம் பணமிருந்தால், நான் பயன்படுத்திக்குவேன்.

சோறும், துணியும் போதுமா... சுதந்தரம் வேணாமா...? ஓடி ஓடி உன் பேரிலும் மனைவி, மகள் பேரிலும் பணத்தைச் சேர்க்கத் தோணுதே... அப்பா பேர்ல மாசம் ஒரு நூறு ரூபாய் போடணும்னு தோணிச்சா... சொல்லு! இதுக்காக நான் செய்த காரியத்தை நியாயப்படுத்தலை. எனக்கு வேற வழி தெரியலைடா.." - என்று சுந்தரமூர்த்தி கண்ணீர் விட்டார்.

ராஜா அப்பாவை ஆதரவாய் அணைத்துக் கொண்டான்.

"ஸாரிப்பா" என்றான்.

அப்பாவிடமிருந்த பணத்துடன் மேலும் கொஞ்சம் பணம் போட்டு, மாதம் ஒரு தொகை அவருக்கு வட்டியாகக் கிடைக்கும்படி வங்கியில் ஃபிக்ஸட் டெபாசிட் செய்தான் ராஜா. அப்படிக் கிடைத்த பணத்தையும், அப்பா அந்தக் குடும்பத்துக்குத்தான் செலவிட்டார் என்பது வேறு விஷயம்.

ஹைக்கூ

◆ பட்டம் கிடைத்தது
பதிவுசெய்தார் அப்பா
திருமண ஆலோசனை மையத்தில்...

◆ அயிட்டங்கள் அபாரம்
ஆனந்தமாய் சாப்பாடு
அடுத்து வந்தது பில்!

◆ கண்ணுக்கெட்டும் தூரம் வரை
குழல் விளக்குகள்
அமைச்சர் வருகை!

\- டாக்டர். பாலசாண்டில்யன்

நீரிழிவு நோயும், யோகாசனமும்...

நீரிழிவு நோய் தற்போது உலகமெங்கும் அதிகமாகிக் கொண்டிருக்கிறது. குறிப்பாக, இந்தியாவில் இந்நோயின் தாக்கம் அதிகமாக உள்ளது.

தற்போது சர்க்கரை நோய் அதிகமாகத் தென்படக் காரணங்கள் :

1. தவறான உணவுப் பழக்கங்கள் (குளிர்பானங்களும்; அதிக கொழுப்புச் சத்துப் பொருட்களும்)
2. உடலுழைப்பும், உடற்பயிற்சியும் இன்மை.
3. நவீன பரபரப்பான காலகட்டத்தால் உண்டாகும் மன அழுத்தம், மன அமைதியின்மை.

சர்க்கரை நோயைத் தடுக்க முடியும் எப்படி ?

1. எடையைப் பராமரித்தல்.
2. உடற்பயிற்சி, யோகப்பயிற்சி செய்தல்.
3 அதிக கலோரி உள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.

இத்தகைய நீரிழிவு நோயை யோகா மூலம் எப்படிக் கட்டுப்படுத்தலாம்?

நெடுங்காலமாக சிறு வயதிலிருந்தே யோகப் பயிற்சியை ஒழுங்காகச் செய்பவர்களிடத்தில் சர்க்கரை வியாதி மிகவும் குறைவாகவே தென்படுகிறது. அதுவும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் உள்ளது. எனவே, நீரிழிவு நோய் பெரும்பாலும் தவிர்க்கப்படுகிறது.

யோகாவினால் மன அமைதி கிடைக்கும். நல்ல தூக்கமும் ஓய்வும் கிடைக்கும்.

பின்னோக்கி வளைந்து செய்யும் ஆசனங்கள் இதய இரத்தக் குழாய் அடைப்பைத் தடுக்கிறது.

இரத்த ஓட்டம் எல்லா இடத்திற்கும் அதிகம் போவதால் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கிறது. இரத்தம் உறைவது குறைகிறது.

நுரையீரல் பலப்படுத்தப்பட்டு உடலுக்கு ஆக்ஸிஜன் அதிகம் கிடைக்கிறது.

ஜீரண உறுப்புக்கள் மஸாஜ் செய்யப்பட்டு, ஒழுங்காக வேலை செய்கின்றன. மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது.



பயிற்சிக்கு முன் சர்க்கரை நோயாளிகள் கவனிக்க வேண்டிய விதிகளும் எச்சரிக்கையும் :

1. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு மிக அதிகமாய் இருந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி, மருந்துகளின் துணையுடன் அதைக் குறைத்துக் கொண்ட பின்புதான், எந்த யோகப் பயிற்சியும் செய்யலாம்.



2. நோயாளிகளின் உடல்நிலையையும் வயதையும் எடையையும் பொறுத்துத் தான் ஆசனங்கள் கற்பிக்கப்பட வேண் டும். தகுந்த யோகா சிகிச்சை நிபுணரின் மேற்பார்வையில்தான் ஆசனங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

3. வெறும் வயிற்றில் பயிற்சி செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சர்க்கரை யின் அளவு ரொம்பக் குறைந்து விடலாம். காப்பி, டீ, பால் போன்ற பானம் அருந்தி விட்டு அரை மணி நேரம் கழித்துச் செய்யலாம்.

4. கைவசம் எப்போதும் இனிப்பு அல்லது சர்க்கரை அல்லது க்ளூகோஸ் வைத்திருக்க வேண்டும்.

5. பயிற்சியின் போது வியர்வையோ, மயக்கமோ, படபடப்போ வந்தால் சர்க்கரை ஒரு ஸ்பூன் வாயில் போட்டுக் கொண்டு சவாசனத்தில் ஓய்வு எடுக்கவும். சர்க்கரை மிகவும் குறைந்து விட்டது என்று பொருள். மருத்துவரை நாடவும்.

இங்கு சில' எளிய ஆசனங்கள்.

மக்ராசனம்

செய்யும் முறை :

முதலில் குப்புறப் படுத்துக் கொள்ள வும். இரண்டு கைகளையும் முன்னால் கொண்டு வர வேண்டும். வலது கையை மடித்து இடது தோள் பட்டை மீதும் இடது கையை மடித்து வலது தோள் பட்டையின் கீழும் வைத்து, முகத்தை மடித்த கைகளின் இடையே வைத்து நெற் றிப் பொட்டை கைகளின் மீது அழுத்தி வைக்க வேண்டும். கால்களைப் பிரித்து விலக்கி வைக்க வேண்டும். மூச்சை நன்கு ஆழமாக இழுத்து விட வேண்டும். கண்கள் மூடியிருக்க வேண்டும். சில வினாடிகளுக்குப் பிறகு கால்களை ஒன்றுசேர்க்க வேண்டும். கைகளைப் பிரித்து நீட்ட வேண்டும். வலது அல்லது இடதுபுறமாக புரண்டு ஒருக்களித்து எழுந்து அமர வேண்டும்.

பலன்கள் : இது ஒரு தளர்வு செய்யும் ஆசனம். இதைச் செய்வதால் நுரையீரல் நன்றாக விரிவடைந்து, அதிக பிராண வாயு உள்ளிழுக்கப்படும்.

வீராசனம்

செய்முறை :

வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து நிமிர்ந்து உட் காரவும். கைகளை தலைக்கு மேல் கொண்டு வந்து, விரல்களைக் கோர்த்து உள்ளங்கையை வெளியே திருப்பி வைத்து, கை முட்டியை வளைக்காது நீட்டவும். 50 எண்ணிக்கை இருக்க வும்.

பலன்கள் :

முதுகுத்தண்டு, நுரையீரல் பலம் பெறுகிறது. அஜீர ணம், வயிற்று நோய், கழுத்து வலி நிவார ணம் அடைகிறது. தொடையிலுள்ள அதிக தசை



பார்த்தோம்; சொல்கிறோம்!

சென்னை நங்கநல்லூரில் நான்காவது பிரதான சாலையில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீ அர்த்தநாரீஸ்வரர் ஆலயம். அம்பாள் திருநாமம் பாகம்பிரியாள். மகாபெரியவர் அநுக்கிரஹத்துடன் கட்டப்பட்ட கோவிலாகும்.

இவ்வாலயத்தில் பல பெண்கள் ஒன்றுசேர்ந்து 1990-ம் ஆண்டு "ஸ்ரீ சாந்தி துர்கா ஸுவாசினி மண்டலி" என்ற பெயரில் அமைப்பை ஆரம்பித்து, இன்று வரை தொய்வில்லாமல் கைங்கர்யங்கள் செய்து வருகின்றனர்.

இவர்களுடைய மிகப் பெரிய சாதனை, சென்ற மூன்று வருடங்களாக ஒவ்வொரு வருடம் 1 கோடி சஹஸ்ரநாம பாராயணம் என்று 3 கோடி பாராயணம் முடித்துள்ளனர். அப்போது நவாவரண பூஜை, லட்ச சஹஸ்ரநாமம், அபிஷேகம், புடைவை, சோடசி சுவாசினி பூஜை, நவகன்யா பூஜை, தம்பதிவடுக பூஜை அர்ச்சனை, இலை போட்டு பரிமாறி அன்னதானம் என்று விமரிசையாகச் செய்கின்றனர். மாலையில் வயதான பெரியவர்களும் கூட கயிறு கட்டி கோலாட்டம், பஜனை, அம்பாளுக்குக் கல்யாணம் என்று விமரிசையாகச் செய்கிறார்கள்.



இந்தத் தள்ளாத வயதிலும் இவ்வமைப்புக்கு முதுகெலும்பாக இருந்து செயல்பட்டு வருகிறார் திரு தியாகராஜன் என்பவர்.

- பத்மாமணி

யைக் குறைக்கிறது. குதிகால் வலி, பாதங்களில் ஆணி வளர்வதை சரி செய்கிறது. வயிற்றுக் கோளாறுகள் குணமாகும்.

வக்ராசனம்

இவ்வாசனம் முதுகெலும்பிற்கான சுழல் பயிற்சி அளிக்கிறது. வக்ரா என்றால் திருகுதல் என்று பொருள்.

செய்முறை :

விரிப்பில் கால் நீட்டி நிமிர்ந்து அமர்ந்து, வலது காலை மடித்து இடது கால் மூட்டில் வலது காலின் கணுக்கால் படும்படி வைக்கவும். பிறகு வலது கையை பின்னுக்கு 1 அடி தூரத்தில் வைக்கவும். பிறகு இடதுகையை மடிக்கப்பட்ட வலது காலின் மேல் போட்டு வலது கணுக் காலைப் பிடிக்கவும். பின்பு தலையை வலதுபுறம் பின்பக்கம் திருப்பி, இந்த நிலையில் 20 எண்ணிக்கை இருந்து விட்டு, பிறகு தொடக்க நிலைக்கு வரவும். இதுபோல இடதுபக்கம் மாற்றிச் செய்யவும்.

பலன்கள் :

முதுகுத்தண்டு நன்கு வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை பெறுகிறது. இடுப்புத் தசைகளுக்கு வேலை கொடுக்கிறது. சர்க்கரை நோய்க்கு, சிறுநீரகக் கோளாறுகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது. சுறுசுறுப்பைக் கொடுக்கிறது.

- டாக்டர். எஸ். ஹேமா



'ஓ' போடும்படி வாழ்க்கையில் 87 மைல் கற்களைக் கடந்து சிங்கப்பூரில் வாழ்ந்து வரும் வாசகி 'மங்கையர் மலரி'ன் பரம ரசிகை ஓ. சரஸ்வதி. அவருடைய அனுபவ மொழிகள் வேர்களுக்கும் விழுது களுக்கும் பயனாகும் என்பதில் ஐயமில்லை.



முதியோர்கள், தங்கள் கடமைகள் முடிந்ததும், 'என் கடமைகள் முடிந்து விட்டன. இனிமேல் எனக்கு ஓய்வு' என்று அக்கடாவென்று உட்கார்ந்து விடுவார்கள். அது தப்பு. இனிமேல்தான் அவர்களுக்கு வாழ்க்கையே!

தங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஒரு நல்ல வாழ்க் கையை அமைத்துக்கொடுத்ததும், விலகிக் கொள்வது நல்லது. அவர்கள் வாழ்க்கையில் தலை

முதியவர்களே எழுங்கள்!

யிட்டு அவர்களைத் தொந்தரவு செய்ய வேண்டாம்.

ஐந்தறிவு படைத்த பறவைகள் கூட முட்டை யிட்டு, அடைகாத்து, குஞ்சு பொரித்து, உண்ண, பறக்கக் கற்றுக் கொடுத்து, படாதபாடுபடுகிறது. அந்தக் குஞ்சுகள் பறக்கக் கற்றுக்கொண்டதும், பறந்து போய் விடுகிறது. தாய்ப் பறவை அதன் பின்னாலேயே போய் அதற்கு அறிவுரை சொல்வ தில்லை. அப்படி இருக்க, ஆறறிவு படைத்த நாம், கொஞ்சம் விவேகமாக நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஒருவேளை தங்கள் குழந்தைகள் வீட்டில் இருக்க வேண்டியதாகி விட்டால், அவர் களுக்குத் தொந்தரவாக இருக்காமல், உதவி யாக இருங்கள். அவர்களுக்குத் தேவைப் பட்டால் உதவி செய்யுங்கள். அவர்கள் வாழ்க்கையில் தலையிடாதீர்கள். நீங்கள் வாழ்ந்த மாதிரியே அவர்களும் வாழ வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள்! அவர்கள் வாழ்க்கை வேறு! உங்கள் வாழ்க்கை வேறு! அவர்கள் காலம் வேறு! உங்கள் காலம் வேறு! தலை முறை இடைவெளி அதிகம். நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை வாழுங்கள்! அவர்கள், அவர்கள் வாழ்க் கையை வாழட்டும்!

சில அனுபவ அறிவுரைகள் - காலை இறைவணக்கத்துடன் எழுங்கள். சில மணித் துளிகளை உங்களு டையதாக்கிக் கொள்ளுங்கள். ப்ராணயாமம், யோகா, தியானம், உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். பிறகு, காப்பி, காலைச் சிற்றுண்டி எதி லும் குறைகளைக் கண்டுபிடிக்கா தீர்கள். நிறைகளையே காணுங்கள். நீங்கள் ஆன்மிகவாதியாக இருந் தால் பிறர் உதவியை நாடாமல், குளித்து, சுத்தமாக உடை உடுத்தி,



பூஜை செய்யுங்கள். உங்களால் முடியா விட்டால், நீங்கள் இருக்கும் இடத்தி லேயே இருந்து கொண்டு, பக்திப் பாடல் கள், சுலோகங்கள் படிப்பது, பகவான் நாமா சொல்வது, எழுதுவது என்று இறை வனுக்காக அரைமணி ஒதுக்குங்கள்.

முதுமையில், இளைஞர்களைப் போல் வேலை செய்ய முடியாது. முதுமை யினால் ஒவ்வொரு அவயவமாக செய லிழந்துகொண்டே வரும். அதற்காக வருந்த வேண்டாம். இருக்கிறதை வைத் துக்கொண்டு, சமாளிக்க முயற்சிப்போம். பேரக் குழந்தைகள், அக்கம் பக்கம் குழந்தைகளுக்குப் படிப்புச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். கதை சொல்வது, விடு கதை, புதிர் போடுவது, உட்கார்ந்தபடியே சிறு சிறு விளையாட்டு சொல்லிக் கொடுப்பது என்று செயல்படுவோம். குழந்தைகளும் மகிழ்ச்சியாகக் கற்றுக் கொள்வார்கள். நமக்கும் மகிழ்ச்சியாக பொழுதுபோகும்.

தையல் வேலை, கைவேலை, க்ரோஷா, நிட்டிங் என்று உங்களுக்கு ஏதாவது தெரிந்திருந்தால் அதில் ஈடுபடுங்கள். மன ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது. தியானம் தவம் போன்றது. வேலையின்றிப் படுத்துக் கிடக்காதீர்கள். அபாயகரமானது! மூளை சும்மா இருக்காது. கடந்த கால துன்ப நிகழ்வுகளை அசைபோட்டு சுயபச்சாதாப மேலீட்டால், மனது அமைதியை இழக் கும். கடந்த கால சந்தோஷங்களை நினைத்து மகிழுங்கள். சும்மா இருக்காதீர் கள். பிறருக்கு உங்களால் ஆன உதவி களைச் செய்யுங்கள். பாட்டுக் கேளுங்கள். டி.வி. பாருங்கள், அன்பாய் இருங்கள். அன்பு மாபெரும் சக்திவாய்ந்தது. அன்பால் உலகை ஆளலாம்!

முதுமையைக் கண்டு அஞ்ச வேண் டாம். அது ஒரு சாபக்கேடு அல்ல. அது வும் வாழ்க்கையில் ஒரு பகுதியே. இறுதி மூச்சு வரையில் உற்சாகமாகச் செயல்படு வோம். முதுமை உடலுக்குத்தான்! உள்ளத் துக்கு அல்ல! முதியவர்களே எழுங்கள்! உடலையும் உள்ளத்தையும் ஆரோக்கிய மாக வைத்துக்கொண்டு செயல்படு வோம்! வாழ்க வளமுடன்.

- ஓ. சரஸ்வதி

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு கடைசி தேதி : 20.12.2005

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு...

சர்க்கரை இல்லாத இனிப்புகள்!

பாதாம் பிஸ்தா கதலி

தேவை : ஊறவைத்துத் தோல் நீக்கிய பாதாம் பருப்பு - ½ கப், பிஸ்தா பொடித்தது - 1 டேபிள் ஸ்பூன், தேன் - 1 டீஸ்பூன், குங்குமப்பூ - 1 சிட்டிகை, ஏலப்பொடி - ¼ டீஸ்பூன்

செய்முறை :

ஊறவைத்துத் தோல் நீக்கிய பாதாம் பருப்பை மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும். அதோடு பாதி அளவு பிஸ்தாப் பொடி, குங்குமப்பூ, ஏலப்பொடியையும் கலந்து அதில் தேனை விட்டுப் பிசையவும். சப்பாத்தி மாவுப் பதம் வந்ததும் (ரொட்டிக் கல்லிலும் குழவியிலும் சிறிதளவு நெய் தடவினால் ஒட்டாமலிருக்கும்) சப்பாத்தி போல் இட்டு டைமண்ட் போல் வில்லைகள் போடவும்.

மலாய்ப்பேடா

தேவை : பால் - 1 லிட்டர், குங்குமப்பூ - 1 சிட்டிகை, சிட்ரிக் பவுடர் - ¼ டீஸ்பூன், சோள மாவு - 2 டீஸ்பூன் நிறைய, ஏலப்பொடி - ½ டீஸ்பூன், சர்க்கரைக்குப் பதிலாகப் பயன்படுத்தும் ஸ்வீட்னர் - 4 பொட்டலங்கள், மேலே தூவ பொடித்த பிஸ்தா - 1 டீஸ்பூன், குங்குமப்பூ - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :

சிறிதளவு பாலை எடுத்து வைத்து விட்டு மீதிப் பாலை அடிகனமான பாத்திரத்தில் ஊற்றிப் பாதியளவு ஆகும் வரை கிளறவும். சிறிதளவு பாலில் குங்குமப் பூவை நன்றாகக் கரையவிட்டுக் கொதிக்கும் பாலில் சேர்க்கவும்.

பிறகு சிட்ரிக் பவுடரை சிறிது நீரில் கரைத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பாலில் சேர்த்தால், திரியும். அதோடு சோள மாவைச் சிறிது நீரில் கரைத்துச் சேர்த்துக் கிளறவும். கெட்டியானதும் இறக்கி வைத்து, ஸ்வீட்னர்; ஏலப்பொடி போட்டுக் கிளறி ஆறவிடவும். ஆறிய பிறகு சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி உள்ளங்கையில் வைத்து அழுத்தி அதன் நடுவில் குங்குமப்பூ, பிஸ்தா பொடியை வைத்து அலங்கரிக்கவும்.

காஜுகோக்கனட் ஷீரா

தேவை: கரகரப்பாகப் பொடித்த முந்திரிப் பருப்பு - 1 கப், துருவிய தேங்காய் - 1 கப், சர்க்கரைக்குப் பதிலாகப் பயன்படுத்தும் ஸ்வீட்னர் 8-10 பொட்டலங்கள், ஏலப்பொடி - ¼ டீஸ்பூன், குங்குமப் பூ - 1 சிட்டிகை, நெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன், மேலே தூவ முந்திரிப் பருப்பு - 4-6

செய்முறை :

அடிகனமான பாத்திரத்தில் முந்திரிப் பொடி, தேங்காயை இளஞ்சிவப்பு நிறம் வரும் வரை கிளறவும். ஸ்வீட்னரைச் சேர்த்துக் கரையும் வரை 5 நிமிடங்கள் கிளறி இறக்கி வைத்து ஏலப்பொடி, குங்குமப்பூ சேர்க்கவும். பொடித்த முந்திரியை மேலே தூவி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.



- அக்ஷா



மணமகள் தேவை

◆ வடகலை, ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், மூலம், தனுசு ராசி, 26/5.8', B.Com., PGDCA, Marine and Automobile Spare Shop, மாதம் ரூ. 50,000/- வருமானமுள்ள பையனுக்கு படித்த பெண் தேவை. பெண் வேலைக்குச் செல்ல வேண்டும் என்று அவசியம் இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11829

◆ Vadakalai, Srivastham, Aswini, M.A., 32, 5.8', very fair, clean habits, Share Business, About Rs. 20,000/- wanted suitable bride. Box No. 11830

◆ Iyer, Vadama, Kousigam, Mirgasirusham, 30, 6.2', DME, Senior Engineer in 1000 Crore Company, Rs. 20,000/- Posted in Orissa seeks graduate girl upto 28 years, employed/unemployed. Subsect no bar. Box No. 11831

◆ Beri Chettiar, Barani, Mesham, 29 years, 173 cm, B.E., 6 lac. p.a. T.C.S. Bangalore Clean habits, seeks bride, graduate, Good family backgrounds from Telugu/Tamil any Chettiar. Send horoscope to Box No. 11832

◆ வடாற்காடு ஐயர், பாரத்வாஜம், உத்திராடம்-1, 2ல்செவ்வாய், 24.3.76, 5.7', பி.காம்., MHRM, சென்னையில் தனியார் பணி, ரூ. 20,000/- கடைசி பையனுக்கு, பணிக்குச் செல்லும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஃபோன்: 044-22324953 பெட்டி எண் : 11833

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், கேட்டை, விருச்சிக ராசி, 28, 5.6., B.Sc., PGD in Hotel Management 10,000/- ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டலில் நிர்வாகப் பணியில் உள்ள பையனுக்கு, படித்த பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன். 044-5537 0607. பெட்டி எண் : 11834

◆ Tamil Iyer, Vadama, Srivatsam, Mirugaseersham, M.Com., MBA, 32/180 Accounts Officer, MNC, Rs. 20,000/- p.m. seeks decent, family oriented girl. Ph : 044-2499 1562 Box No. 11835

◆ Vadamal, Iyer, Rohini(3), Bharatwajam, Aug. 76/163/14,000 p.m. MBA, employed in MNC seeks good looking graduate girl from decent religious family. Box No. 11836

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ஸ்வாதி, 40/170, பி.காம்., டெல்லியில் வசிக்கும் மணமகனுக்கு, வேலை பார்க்கும் அல்லது வேலை பார்க்காத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 11837

◆ Wanted smart and good-looking bride for tall good looking Bank Officer, Athreya Gothram Vadama, 32 years, MBA, Pooratathi. Box No. 11838

◆ Iyer, Brahacharanam, Parasara Gothram, Swathi, 32 years, B.A., Own House, Chennai seeks tailoring & Embroidery known good-looking girl. Subsect no bar. No Demands. Box No. 11839

◆ Iyer, Tanjore, Vadama, Kousika, Arudra, 34, 6', B.Com., ACA, Senior Manager, MNC, Chennai young looking, handsome boy seeks graduate, good looking, home loving girl from decent families. 044-2498 5580. Box No. 11840

◆ Vadama, Athreya Boy, Makam, 29, 185, M.Com., M.Sc., (I.T.) doing Ph.D., Lecturer Coimbatore 25,000 seeks suitably qualified girl preferably employed. Ph : (044) 26633148. Box No. 11841

◆ Vadama, Tirunelveli Naitruva Kashyaba, Pooradam, 32/180, B.Com., HDSE, Senior Software Engineer MNC, Bangalore 37,000/- seeks slim, graduate Bride from decent family. Phone: 080- 2663 3601 Box No. 11842

◆ Iyer, Vadama, Sadamarshana, Chitirai, 1972, 168 cm, Software Engineer, Leading Software MNC, seeks good-looking bride, Subsects no bar. Apply with horoscope, Contact : 044-98409 25577 Box No. 11843

◆ மாத்வ, கன்னட, வசிஷ்ட கோத்திரம், ஆருத்ரா, ஆயில்யம், 31/172செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., ரூ. 12,000/- மாத வருமானம்

வரும் மெடிகல் ரெப். மணமகனுக்கு வேலைக்குப் போகும் மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன்.044-2265 3462 04322-224465 பெட்டி எண் : 11844

◆ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Ayilyam, 45, State Govt., Chennai Rs. 12,000/- p.m. Owns Flat and Plot Legal Divorcee wihtout issue looks young seeks soft type girl. Widow, Divorcee can apply. Ph: 044-2435 7017 cell : 94444 60078. BoxNo. 11845

◆ **Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Aswini, 29/176/fair handsome, M.Tech (C&IT), Lecturer Engineering College at Trichy. Seeks fair slim graduate/PG girl below 25 years. Send horoscope. Contact : 0431-2730076, 3096450. Box No. 11846**

◆ Srivatsa, Vadama, Pooram, 27/176/BCS Own Business, Poona 25,000/- Monthly Owning Flat Car Solicits graduate girl preferably employed from respectable family. Subsect no bar. Respond horoscope to Box No. 11847 Ph : 020-5625 8188.

◆ இந்து பிராமின், 26, தனியார் நிரந்தரப் பணி 7000/- பி.காம்., 163 செ.மீ., வசதியும், நற்பண்பும், அழகான தோற்றமும், பரந்த மனப்பான்மையும் கொண்ட மணமகனுக்கு விதவை அல்லது உடல் ஊனமுற்ற மணமகள் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. தொடர்பு கொள்ள : 9840674830, 9444816392. பெட்டி எண் : 11848

◆ Iyer, Brahacharanam, Uthirattathi, 44 years, Bachelor, Well settled, B.A., PGDMM, Ltd Co., 7500/- + perks/Own Flat Chennai, Plot Trichy seeks educated unmarried girl/simple marriage. Apply Box No. 11849

◆ Iyer, Vadama, Uthithya, Aswini, 30, 167 cm, Clean habits, B.E. M.Tech., MNC, Chennai 3.5 lacs p.a. seeks good-looking girl from respectable family. Box No. 11850

◆ **Iyer, Brahacharanam, Sreevatsa Gothram, Mirghaseerusham, 36 years, 5.8', B.A. History employed in MNC Chennai, drawing Rs. 3.7 lakhs per annum seeks graduate bride. Telephone No. 044-2374 2271. Box No. 11851**

◆ ஐயர், வடமாள், கர்க கோத்திரம், பூசம், 34 வயது, 5.9', பட்டதாரி, சிவப்பு நிறம், கம்ப்யூட்டர் கம்பெனி வேலை, மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- எவ்வித கெட்ட பழக்கங்களும் இல்லாத பையனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எளிய திருமணம். ஃபோன்:9444079671 பெட்டி எண் : 11852

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwaj, Visakam, B. Pharm, 38, slim & fair, good-looking, 5.11', Own Medical Shop (Tanjore Dt), well settled, subsect no bar, home-loving girl preferable. Box No. 11853

◆ Madhwa Marathi Athreya Uthiram II 35, 5.3', B.Com., Decently employed at Delhi seeks bride between 25-30 of same sect. Contact : 0612-2291850 Box No. 11854

◆ பிரஹசரணம், காஸ்யப, பூராடம் முதல் பாதம், 1973/162 செ.மீ., மாநிறம், B.Com., ACA, Grad. C.W.A./M.N.C.-ல் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு தகுந்த பட்டதாரி வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ளவும். 044-55469581. பெட்டி எண் : 11855

◆ அய்யர், வாத்திமாள், பாரத்வாஜம், அவிட்டம், மகரம், வயது 42, தனியார், 5,500 தகுந்த மணமகள் தேவை. (ஈ-மெயில் ramadoss_r@sify.com) ஜாதகம் அவசியம். பெட்டி எண் : 11856

◆ **BLIND, Telugu Brahmin, Saivam, 30 years, Post-graduate in Law, Advocate, Madras High Court, 15,000/- p.m., having Own Flat, seeks vegetarian hindu bride. Phone : 2847 2884, cell : 9884027415. Box No. 11857**

◆ **Telugu Brahmin, Aruvelu Niyogi, Harithasa, Bharani, 29, 180, fair, B.E., M.S., Germany, seeks tall fair, good-looking BE/MCA/M.Sc., (Microbiology) bride. Send BHP. Email: sai2000@bgl.vsnl.net.in. Phone : 080-2658 1224. Box No. 11858**

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Uthiram, 35/5.11', Slim, fair, Project Manager, Software MNC, Chennai seeks girl, slim, minimum graduate, age difference minimum 4 years, unemployed preferred. Phone : 52021635. Box No. 11859

◆ வடமாள், கௌசிகம், ஐயர், 28/175 உத்திரம் -1, B.E. MNC Chennai 6.23 lakhs p.a. நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் உள்ள பையனுக்கு பணியில் உள்ள/பணிக்குச் செல்லாத தகுந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன்: 044-55272456. பெட்டி எண் : 11860

◆ Wanted well qualified/employed girl for Fair, Brahacharanam, Athreyam, Krithigai, 29, 5.6', B.Sc., CAIIB (MBA) working in Bank at Karur. Salary Rs. 10,000/- Subsect no bar. Box No. 11861

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Bharani, March 1975, B.Com., 5.2', employed in Private, Chennai, Seeks graduate girl preferably employed. Contact : Mahadeva, 044-2278 0401. Box No. 11862

◆ Mumbai, Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Uthiram 45, 162, M.A, self employed, Rs. 3 lacs per annum, clean habits, looks young, healthy seeks bride. Subsect no bar. Simple marriage. email:balajiiyer@rediffmail.com. Box No. 11863

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்கள் என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற் கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே!

- பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

◆ Non-Koundinyam, Engg/PG girl, above 162 cm for Brahacharanam, M.S. U.S. Engr, 26/180cm, Krithigai, Mesham, send horoscope and photo to Contact No. 2489 7670. Box No. 11864

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, September 1976, Moolam, 175 cms, B.E., Senior Software Engineer, Oracle, Bangalore, seeks good-looking qualified employed girl. Contact Phone : 080-23640524 Stars : Ashwini, Ayilyam, Maham, Swathi, Anusham, Kettai, Moolam, Hastham, Revathi please excuse. Box No. 11865

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Fair, Kettai, 1st padam, 5.12.1972, 5.10', DME, Own Business, Water Care Systems, 12,000/- p.m. seeks suitable bride. Box No. 11866

◆ Parents (ex NRI's) seek alliance for Tamil Iyer Boy, Haritha, Jyeshata (Kettai) 24/173, Graduate, Partly educated abroad, fair, handsome, employed Chennai Software from educated Brahmin girl. Simple marriage. Please respond with BHP to Box No. 11867

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthiram-1, 33/163, B.Com., Diploma in Marketing, Public Limited Company, Branch Head, Mumbai Rs. 10,000/- p.m. Own Flat seeks suitable graduate bride. Subsect no bar. Mrs. Ramakrishnan, Ph : 022-2522 9296. Box No. 11868

◆ Iyer, Brahacharanam, Mouthgalyam, Ayilyam, 27/162, MCS (Corp. Secretary) Sales Officer 'The Hindu' seeks permanently employed, god fearing girl. Subsect no bar. Ph : 2481 6515 Box No. 11871

◆ வடகலை ஐயங்கார், கௌசிகம், சதயம், 30/5.10', சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும், காது கேளாத பேச முடியாத பையனுக்கு தியாகம் உள்ளம் கொண்ட 25 முதல் 28 வரை வயதுடைய இதே பிரிவில் மணப்பெண் தேவை. தொலைபேசி எண் : 044-2634 3653 பெட்டி எண் : 11872

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Koushikam, Bharani, 21st Aug.'73 fair, 173cm, B.Tech., (REE) Executive TPL (SPIC) Chennai, seeks suitable bride with 4-6 years age difference professional/Post-graduate employed preferable. Phone : 044-24848225 Box No. 11873

◆ Alliance for Kousika Vadama, Mirugaserisa, good natured youth 34/167 B.E., Engineer in Indian Oil Corporation at Chennai, legally divorced from Iyer girls graduate, middle class home loving. Widows excuse. Box No. 11874

◆ ஐயர், வடமாள், சாண்டில்ய பூசம், வயது 35, 5.9', பி.எஸ்ஸி., எம்.சி.ஏ. தனியார் கம்பெனி, பெங்களூர், சம்பளம் 15,000/- பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பணி நலம் உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன்.2483 2057 பெட்டி எண் : 11875

◆ தென்கலை ஐயங்கார், வாதூலம் திருவாதிரை, 05.03.1971/5.9' B.Sc., Computer Executive Indusind Bank, பையனுக்கு +2/பட்டதாரி, குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும் ஐயங்கார் பெண் தேவை. தொடர்புக்கு : ஸ்ரீமதி ராதிகா ரகுநாதன், 044-2572 6641, 98413-67531 (அ) ஸ்ரீமதி விஜயலக்ஷ்மி கோவிந்தன், 94443 36561 பெட்டி எண் : 11876

◆ ஸ்மார்த்த கன்னட ஐயர், காசியபம், கார்த்திகை, 31/6 அடி, எம்.எஸ்ஸி., (கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ்) வெளிநாட்டு தொடர்புடைய சாஃப்ட்வேர் கம்பெனியில் சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியருக்கு நன்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான ஸ்மார்த்த கன்னட ஐயர் பெண் 26 வயதுக்குள் தேவை. ஃபோன்: 044-22313169 பெட்டி எண் :11877

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Poosam, 34/155cms, DME, working in Singapore Rs. 50,000p.m. clean habits, graduate/PG seeks suitable girl. Tel Ph : 2386 2596/98945 98602. Box No. 11878

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Utram, 1975/165 MCA, MHRM (MBA) Annum 3.5 lacs MNC Chennai seeks suitable bride. Box No. 11879

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Kettai 1968/5.5' B.Com., working in Bangalore in Pvt. Company seeks employed girl. Contact Phone : 9880 846741 Box No. 11880

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், மூலம், வயது 30 (10.1.75) எம்.காம்., (எம்.பி.ஏ.) சென்னை தனியார் வங்கியில் மாதம் ரூ. 18,000 சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு படித்த மணமகள் தேவை. (ஜாதகம் இல்லாதவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம்). வரதட்சணை தேவையில்லை. மொபைல் நெ.98403-39865, 98416-23604 பெட்டி எண் : 11881

◆ Brahacharanam/Bharadwajam, Pooradam, 57, Bachelor, employed seeks suitable employed/transferable bride. Divorcees, Widows excuse. Send horoscope/details. Box No. 11882

◆ Iyengar, Thengalai, Thiruvonam, Kousigam, 27.08.1977, 175 cms, M.B.A., M.M.M. Media Officer, seeks cultured, Traditional, Qualified Iyengar girl. S. Balakrishnan, 1431, 6th Cross, 13th Main, HAL-3rd Stage, Kodihalli, Bangalore - 560 008. Tel No. 080-25260255.

◆ Vadamal, Kousika, Pooram, 1972, Graduate Industrial Engg, Sr. Engineer, MNC, Bangalore. 3.6 Lakhs seeks employed/unemployed girl. Subsect no bar. T.R. Ramachandran, C/o K. Venkatesh, G-2, Subhiksha, No. 37, Athreyapuram Main Road, Choolaimedu, Chennai - 94.

◆ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Rohini, B.Com., B.L., 37 years, 175cms, Director, Photographic Company, Coimbatore/Annual 10 lacs/clean habits. Seeks graduate bride. Venkatesan, H3/G-1 TNHB Flats, Kannappa Nagar, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041. 044-2448 2677.

◆ Vadamal, Athreya, 1964/175cm, Poorattathi, employed MRF Ltd Chennai Bachelor seeks alliance from good-looking graduate girls. A. Veeraraghavan 1E Viswas Flats, 2/3 Pilliar Koil Street, Nesapakkam, K.K. Nagar, Chennai - 78. Ph : 044-2371 2848.

◆ Iyer, Vadamal, Attarai, Poosam, 29/165, Under graduate employed Bharat Petroleum, Noida Drawing decent 5 figure salary seeks bride below 27. Subsect no bar. Contact Seshadri, 20, Prakash Nagar, Cross Road No. 1, PO Telco, Jamshedpur - 831 004. Phone : 0657-2268126.

◆ Iyer, Vadamal, B.E., 33/173/70,000 p.m. Brunei employed Thiruvathirai, Bharadwajam, family Visa seeks bride. Subsect no bar. Contact : Thiagarajan, No. 7, Aishwarya Apart., 72/154 Rengarajapuram Road, Chennai - 600 024. 044-24819118.

◆ Vadamal, Kousigam, Visagam-4, Oct. 72, 165 cms, B.Sc., Rs. 25,000/- Deputy Manager Pvt. Ltd., Co., Seeks Graduate girl. S. Rajaraman, 35-A, Venkateshwara Street Extn., Ganapathypuram, Radhanagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Tel : 044-2265 0812.

◆ Iyer, Kashyapam, Brahacharanam, Bharani, 27/168, B.B.A., M.B.A., Technical Manager, Times of India, (Radio Mirchi) 2 lacs p.a. seeks qualified employed/employable girl. 044-26220396 R. Dwarakanathan C8, Thirumalai Complex ICF Link Road, Chennai - 600 049.

◆ Koundinyam, Avittam, B.Com., 17.12.1961/167, Accountant (Pvt), 10,000/- Any Brahmin bride, no demands, Simple & Early marriage, Horoscope Optional, Contact : Mrs. Parvathi, No. 34, 4th Street, Karthikeyapuram, Madipakkam. Chennai - 600 091.

◆ Vadakalai, Srivatsam, Thiruvadhirai, 33/178/PG/18,000/ Owns Flat/Employed at Salem in Reputed Pharmaceuticals seeks fair, graduate bride. Contact : Vishnu, 5 First Floor, Rajaji Road, Salem - 636 007. Phone : 0427-2310544.

◆ Vadakalai, Srivatsam, Revathi, 31/165/18,000/DME (AMIE) Senior Project Engineer, Pune based Company seeks suitable fair bride. Contact : Vishnu, 5 First Floor, Rajaji Road, Salem - 636 007. Phone : 0427-2310544.

◆ சைவ பிள்ளை, அஸ்வினி, வயது 29, 5.10', எம்.பி.ஏ., சென்னையில் சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் 25,000, அதே இன பட்டதாரிப்பெண் தேவை. ஃபோன். 22326851 N.C. சோமசுந்தரம், D-167, இந்து காலனி, II மெயின் ரோடு, நங்கைநல்லூர், சென்னை - 61.

◆ Iyer, Vadama, Athreya, Chithirai (B.Sc.,) Flat Promoter 34/174 6 Lakhs/pa seeks bride. All stars acceptable. Cont : 044-2376 6733. Balakrishnan, 9/84C Venkatesa Nagar, II nd Street, Virugambakkam, Chennai - 92. Refer Matrimony ID M 360321.

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Rohini, 34 years, 180cms, B.Sc., Graduate employed Private Salary 5000. Boy has white colouration of skin. Having house at Coimbatore. Seeks employed girl. S. Ramamoorthy, 10/20 12th East Cross, Vellore - 632 006. Ph : 2248269 (0416) email.ramu_vasanth@yahoo.com

◆ Iyer, Vadama, Kousigam, Aayilyam, 32, M.Com., State Govt., Raghu in Second, Two Own Houses at Kalavai. Seeks well educated girl, only son to K.C. Vidyavathy, 20, Makkan St., Kalavai - 632 506. Ph : 04173-242 410. Cell : 9443447320.

◆ Iyengar, Thengalai, Kousika, Pooradam, 33, 178, 10th Standard, Private firm, 2000/- Owns Independent house, Required 10th or +2 employed/unemployed girl. C.E. Padmanabhan, 19, Kumaran Colony 6th Street, Vadapalani, Chennai - 600 026. Phone : 2362 1307.

◆ Iyer, Vadamal, Uditya Sadayam, 28, 5.7', B.E. MS (USA) working in US seeks slim, fair, good-looking girl, preferably with professional qualification. Contact : G. Swaminathan, 88/17, 2nd Main Road, Gandhi Nagar, Adyar, Chennai - 600 020. Phone : 044-24452507.

◆ Iyer, Vadamal, Visakam 3rd, 28, 5.6', Graduate, Pvt. Concern, Delhi, 8500, Own House, seeks good-looking graduate girl employed/unemployed, 23 to 26. Subsect no bar. Mrs. V.R. Krishnan, 8A, A1A, Janakpuri, New Delhi-58. Ph : 2554 5748.

◆ ஐயர், ஹரிதம், திருவாதிரை, 37, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சுயதொழில் ரூ. 15,000/- வில்லங்கமில்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தான வருக்கு குழந்தை இல்லாத டைவர்ஸி/

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/1/2006. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

விதவை எந்தவித எதிர்பார்ப்பும் இல்லாத பிராமணப் பெண் தேவை. ஃபோன்: 22243534. ஆர். மங்களம், 124, மூவரசம் பேட் மெயின் ரோடு, பிளாக் 1-ஏ, வசந்த் அபார்ட்மெண்ட் 3வது தளம், மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91.

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, 36, 170 cms, ITI, Mec. draughtsmen, Tata Company (Pvt) 8000/- seeks suitable bride. G. Savithri, Prasanna Homes, Flat No. 401, Brindavan Colony, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047. Ph : 55270715

◆ ஐயர், வடமாள், கௌர்க்கெ, சித்திரை, 34, B.Com., (CA) தனியார் பணி ரூ. 8000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வெங்கடேஸ்வரன், 3 முனிசிபல் காலனி, திண்டுக்கல் - 1. 0451-2431919.

◆ கருணீகர், அத்ரிமகரிஷி கோத்திரம், சதயம் நட்சத்திரம், 28, 5.11', MCA, USAவில் Software Engineer ஆக வேலை பார்க்கும், சைவ உணவுப் பழக்கமும், எவ்வித கெட்டப் பழக்கமும் இல்லாத சிவப்பான பையனுக்கு, அழகான MCA/ MBA/BE/MSc/BDS/MBBS படித்த அசைவ/ சைவ உணவுப் பழக்கம் உள்ள பெண் தேவை. சி.ஆர். சந்திரசேகரன், பிளாட் எண் 313, 16 வது கிழக்குத் தெரு, காமராஜ் நகர், திருவான்மியூர், சென்னை-41. ஃபோன்: 044-2492 5482.

◆ Boy Iyer, Vadama, Kaundinya, Barani-1, 29, 5.7', B.Com., Income Tax, Central Govt., Nagpur, Rs. 12,000/- seeks graduate girl. Contact : R. Krishnamurthy, 26, Mama Road, Dharampeth, Nagpur - 440 010. Maharashtra. Ph : 0712-2553898.

◆ Iyer, Avittam, Vadamal, Koundinya, 1976, 165 cm, B.Com., Army Captain, seeks suitable good-looking graduate girl, fluent in English, Contact with horoscopes G.N. Seshadri, 1/708, Anand Bhavan, 12th Street, Kalpathy Post, Palghat - 3. Ph : 0491-2576432.

◆ ஐயர், வடமாள், கர்க, அனுஷம், 39, 5.7' எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ஏஜன்சி வியாபாரம் 5000, வரனுக்கு மணமகள் தேவை. ஃபோன்: 04172-272630. எஸ். ரவிச் சந்திரன், டி.வி.எஸ். லாரி ஏஜெண்ட், 62, காந்தி ரோடு, இராணிப்பேட்டை - 632 401.

◆ ஸ்ரீவத்ஸம், வடகலை, ஹஸ்தம், 35 வயது, பி.காம்., சொந்தத் தொழில், வசதி படைத்த, 10 வருடங்களுக்கு முன் மாற்று இருதய ஆபரேஷனாகி நல்ல திடகாத்திரமாக உள்ள, சமீபத்தில் சட்டப்படி விவாகரத்தான பையனுக்கு படிப்புள்ள பிராமண மணமகள் தேவை. குழந்தையில்லாமல் சட்டப்படி விவாகரத்தான இரண்டாம் திருமணத்தில் விருப்பம் உள்ளவர் வசதி குறைவாக இருப்பினும் விண்ணப்பிக்கவும். விவரங்களுக்கு : சேஷாத்ரி, 190, 5வது தெரு, பாபா நகர், சென்னை - 600 049. (9632320065 & 9884035892)

◆ Thondai Mandala Siva Mudaliar, Mirigasira Mithuna Rasi, 10.6.1975, 5.4', DME (B.Tech) R & D TAFE, 13,000/-p.m. whitish boy, seeks graduate, vegetarian bride, P. Thyagarajan, 15/6 Gangappa Street, Vadapalani, Chennai - 26. Phone : 044-2376 2263 cell : 9444039562.

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஆத்ரேயம், புனர்பூசம், 42, 174cms, M.Com., Oracle Financial, Monthly Rs. 20,000/- in share dealings. சென்னை சொந்த வீடு, நல்ல குடும்பம், நல்ல குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பிராமணப் பெண் தேவை. ஒன்றும் தேவையில்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விவாகரத்தானவர் மன்னிக்கவும். துஷ்யந்தன், 24/1 கிருஷ்ணமூர்த்தி தெரு, சென்னை - 600 033. ஃபோன். 2474 4311.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், உத்திராடம், 30, பி.பி.ஏ., தனியார் வேலை சென்னை ரூ. 5000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. வி. சீனிவாசன், சௌபாக்யா

அபார்ட்மெண்ட்ஸ்-3, புதிய எண் 60, மூசா தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17. 044-2435 7017.

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Revathi, 37/165 Graduate Engineer, Manager, Public Ltd., Company, Mumbai, Clean habits, seeks suitable bride. Contact : Ramachandran, K. 3198/222, Sector-I, CGS Quarters, Antophill, Mumbai - 37. Tel : 022-2401 3960/0-9820152848.

◆ Kerala Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Swathi, 1971, 5.9', B.Com., Advertising, 4 lac p.a. New Delhi, seeks fair girl employed/unemployed. Send horoscope to Radhakrishnan, 6/12 Railway Quarters, Lodhi Colony, New Delhi - 110 003. Ph : 011-2462 5840.

◆ ஐயர், வடமாள், குத்ஸ கோத்திரம், ரோகிணி, 31, 167 செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., எம்.பி.ஏ., தனியார் கல்லூரியில் விரிவுரையாளர் வேலை, 10,000/- தகப்பனார் இல்லை. அரசு வேலையில் உள்ள அல்லது பி.ஈ., எம்.பி.ஏ., எம்.சி.ஏ., எம்.ஃபில் படித்த பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். எஸ். பார்வதவர்த்தினி, 131, தேவி விலாஸ், சன்னதி தெரு அடிவாரம், பழனி, ஃபோன் : 954545-245020.

◆ Iyer, Brahacharanam, Kapi, Pooradam, 1977/165, MS (BITS Pilani) MNC, handsome salary, seeks fair, smart employed/employable girl upto 24 years. Kailasam E7C Mayapuri, New Delhi - 110 064 (Ph : 2514 2545)

◆ Girl for Iyer, Vadama, Koundinya, Hastham, 5.11', 28, M.E. Engineer Brakes India, Chennai. 2.5 lacs annum. Send Bio-data horoscope. Venkataraman, 31, Venkatesa Nagar Extn, I Street, Virugambakkam, Chennai - 92.

◆ Iyer, Vadama, Athreya, Pooratathy, B.Com., BAL PGDMM Govt. employed 1967 168 cms, 12,000 seeks suitable bride. K.V. Ganesan, B 7/1 TNGRH Quarters Opp. Radial Houses Thirumangalam Anna Nagar West Extn, Chennai - 101.

மணமகன் தேவை

◆ Iyer, Vadama, Athreya, Aswathi, B.Com., BAL Govt. employed 1978, 5.3', 12,000/- Medium Complexion seeks suitable groom. Box No. 29225

◆ Agamudaiyar, 26, B.E. (EEE), slim, fair, Software, Professional seeks professionally qualified groom, Caste no bar. Ph : 098428 08883, 0451-2433856. Send Bio-data and horoscope to Box No. 29226

◆ Palghat Iyer, Vadamal, Naitrubakashyabam, Kettai, 26 years, 5.2'', M.Phil (Bio-Tech) Lecturer, homely god-loving bride seeks, well settled professional grooms with clean habits. Please contact 98408-32294. Box No. 29227

◆ Iyer, Ashtasahasram, Haritha, Uttratadhi, August, 1977, 173cm, BE, Comp. Sci. Software Engineer, MNC, B'lore, seeks professionally qualified well placed Iyer grooms. Contact : ph : 080-28384458 email: matrimony_account@yahoo.com Box No. 29228

◆ Tamil Iyer, Vadama, Vadhoolam, Revathi, 25/162 M.Sc., Computer Technology Software Engineer, MNC, Chennai, Deputed USA fair, pleasing seeks Vadamal Professionally qualified well employed groom below 31. Tel:0422-2439455, 5382546. Box No. 29229

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Koushika, Karthikai-I, 21.06.1979/165, B.Com., A.C.A. ACS (Inter), girl seeks professionally qualified and well employed Iyer groom CA/B.E. below aged 32. Subsect no bar. Contact No. 04225561017. Box No. 29230

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwaja, 35, 5.6', Jeyeshta MA in Economics, Hindi, English, Musically talented slim, good-looking, now-working as a school teacher in Chennai but not carreer oriented seeks well educated well settled chennai based Iyer grooms below 40. Simple marriage preferred. Grooms willing to live with the girl's parents are also welcome. Widowers/Divorcees excuse please. Contact Ph : 044-2474 2270. Box No. 29231

◆ Vadakalai, Iyengar Srivatsam, Kettai, 32, 4.9', B.Com., Computer Literate, Pvt. employed, Legal Divorcee, no encumberence seeks suitable match. Divorcee/Widower with encumberence please excuse. Vadakalai/Iyer preferred. No. 020-2720 1110. Box No. 29232

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், சித்திரை 4ம் பாதம், 26 வயது, B.E., (E.C.E.) படித்த பெண்ணிற்கு அரசாங்க/தனியார் நிரந்தரப் பணியில் 30 வயதுக்குள் உள்ள பையன் தேவை. செல்:94442 88988 பெட்டி எண் : 29233

◆ Vadama, Naidruvakasyapa, Makham, 36 years, Ph.D., Working as Research Scientist in U.S.A. Temporary visa, wanted bachelor highly qualified working in USA preferred. For horoscope and bio-data refer Tamil Matrimony ID M-343754. Ph : 2483 7485. emailid:mohanam84@yahoo.co.in. Box No. 29234

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Pooradam, aged 26, seeks alliance from a decent family graduate boy working in Bangalore. Box No. 29235

◆ வடமாள், பாரத்வாஜம் 3ம்பாதம், மூலம், பி.பி.ஏ., படித்த பெண்ணிற்கு அரசாங்க/தனியார் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள வரன் தேவை. ஃபோன்.2232 9395 (can call before 8.00 a.m. and after 8.00 p.m. on working days) பெட்டி எண் : 29236

ஜனவரி மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி : 5.12.2005

◆ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், விசாகம் முதல் பாதம், 33 வயது/163 செ.மீ., சட்டப்படி விவாகரத்தான, பணியில் இருக்கும், ரூ. 10,000/- பெறும் பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் பெட்டி எண்ணுக்கு விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 29237

◆ Iyer, Vadama, Kousika Pooratadhi-I, Feb. 77/156 cms, Wheatish M.Sc., seeks equivalently/Professionally/PG qualified decently employed clean habits Vadama/Brahacharanam boy. Tamil Matrimony ID M415635. Box No. 29238

◆ Alliance invited for Tamil Iyer girl, 25/167, fair, M.Com., Ayilyam third padam, Brahacharanam, Koundinya, Ph 044-52056263. Box No. 29239

◆ 27/Vadama, Physical Therapist, Working in Chennai will get Canada PR in a year and quarter. Seeks suitable boy. Canada/US boy preferred. Contact : yestee@gmail.com Box No. 29240

◆ குருக்கள் காஸ்யபம், பூசம், 28/5.4' எம்.சி.ஏ. படித்த சிவப்பான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள இதே மாதிரி தகுந்த படிப்புள்ள மணமகன் தேவை. ஃபோன்: 9840933250/9840437197 பெட்டி எண் : 29241

◆ Iyer, Vadamal, Srivathsam, Poosam I padam, 28/160 cm, (M.B.A. Final) M.N.C. Chennai girl seeks professionals below 33. Ph : 23810892 Box No. 29242

◆ **Parents of girl from well to do family. 25, 5.4', Rohini, Athreya, Vadama, B.E. MS (US) working in MNC, Dallas, seek boy born after Feb. 77, Equally or Higher Qualified, working in US. Refer Tamil Matrimony.com M620847 Immediate Marriage preferred. Parents Call 98410 72938/2815 3624. Box No. 29243**

◆ Alliance for Vadama Iyer girl Kousigam, Sadhayam 22/5.4', M.Sc., (Computer Science) from professionals with clean habits. Send horoscope and family details. Box No. 29244

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், உத்திராடம் (மகரம்) 34 வயதான சட்டப்படி விவாகரத்தான, குழந்தையில்லாத பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு 38 வயதுக்குள் படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. விவாகரத்தானவர்/தாரமிழந்தவருக்கு குழந்தையில்லாதிருப்பது அவசியம். பெட்டி எண் : 29245

◆ எஸ்.சி., ஆதிதிராவிடர், பூசம்/கடகராசி 30/155 செ.மீ., எம்.ஏ.பி.எட்., படித்துள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். செல்: 9841874132 பெட்டி எண் : 29246

◆ கௌசிக வடமாள், மகம், 32, +2, கர்நாடக இசையில் தேர்ச்சி பெற்ற சங்கீத ஆசிரியை, epilepsyக்கு டிரீட்மெண்ட் எடுத்து நன்கு குணமான சிவப்பான பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 29247

◆ Bharatwaja Gothram, Uttirattathi, 22/155 cms, Medium Complexion, BDS, Gold Medalist Kethu and Guru in 7th place, Father Telugu Brahmin, Leading Dermatologist, Mother Vadama. Seeks professional qualified boys. Box No. 29248

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித, சதயம், 27.5.81, 172 செ.மீ., M.Com., M.Phil., P.G.D.C.A., பெண்ணுக்கு தகுந்த நல்ல அரசு/தனியார் வேலையிலுள்ள பட்டதாரி 32 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. எஸ். சுவாமிநாதன், 26, ஹவுஸிங் யூனிட், பெரியார் நகர், ராஜகோபாலபுரம், புதுக்கோட்டை - 622 003. ஃபோன்: 04322-261581.

◆ Well qualified decently employed Boy for Kerala/Tamil Iyer girl Chozhia Kasyapam, Moolam-2, Chevvai dosham 7th place, 23/162 cm, fair, B.Com., Temporarily employed domestically well trained propertied. Subsect no bar. C.Sundareswaran, Plot No. 7, Annai Nagar, Selaiyur, Chennai - 600 073. Phone : 044-22270893.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி. கிருத்திகை-3, பி.காம்., கம்ப்யூட்டர் தேர்ச்சி, 24/5.1', பெண்ணுக்கு நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள, Professionally Qualified நல்ல வேலையிலுள்ள பையன் 30 வயதுக்குள் தேவை. எஸ். பாலசந்திரன், 40/167 கணபதி நகர், டி.வி. கோவில், திருச்சி - 5. ஃபோன்: 98425-49945.

◆ Srivatsam, Vadakalai, 6/1974, 5.2', M.A. (Lit) Unemployed fair, Uthradam-2 homely Ph : 0471-2571994 Venkataraman 60/2064 Bhagavathy Nagar III Puthen Street, Manacaud P.O. Thiruvananthapurm - 695 009.

◆ Mother Brahmin, Father Karkathar, Saiva, Pillai, 24, Graduate, Unemployed girl seeks, same parentage, well employed, graduate boys. Aswini, Mirugaseersham, Punarpoosam, Uthiram, Chithirai, Poorattathi, Uthirattathi, Revathi acceptable. Vageesan, 9, Vinayakam Street, Mandaveli, Chennai - 28. 55179832.


சாரதா'ஸ்
சுப முகூர்த்த பட்டு புடவைகளுக்கு அதிர்ஷ்டமான இடம்
மலருக்கு
மறுபெயர்
புஷ்பம்...
நிலவுக்கு
மறுபெயர்
சந்திரன்...
புடவைக்கு
மறுபெயர்
சாரதா'ஸ்..!
SR-201
SM-405
45,என்.எஸ்.பி. ரோடு. திருச்சி-2. போன்:2702077.
எல் எல்பில்டிங்,827.மவுண்ட்ரோடு.சென்னை-2.போன்:28521177.



சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும்
சர்க்கரை நோய்
வராமல் காப்பதற்கும்
டயாவின் பிஸ்கட்
DIAWIN
BISCUITS
FOR DIABETIC
DIA WIN
டயாவின் பிஸ்கட்
சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும், சர்க்கரை நோய்
வராமல் காப்பதற்கும் பிரத்யேகமாக தயாரிக்கப்பட்ட பிஸ்கட்.
சர்க்கரை நோயாளிகள் டயாவின் பிஸ்கட்டை தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால்
சோர்வு நீங்கி உற்சாகம் பெற உதவுகிறது.
இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.
உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேற உதவுகிறது.
சர்க்கரை நோயின் பாதிப்புகள் படிப்படியாக குறைய உதவுகிறது.
டயாவின் பிஸ்கட் சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்த
மிகச் சிறந்த மாற்று உணவு.
SITA 05 - 06
மருந்து கடைகள் மற்றும் பல்பொருள் அங்காடிகளில் கிடைக்கிறது.
For Trade Enquiry:- Global Network,
No. 9, Kannadasan Street, Rangarajapuram, Kodambakkam, Chennai - 600 024.
Ph : (044) 24804133, 23722656. Cell : 94440 84754, 94433 50344.